



IALA vzw – runningtherapie.be je opleiding tot runningtherapeut!

Inhoud opleidingscursus runningtherapie

- **Runningtherapie trainingsleer**
 - Verantwoorde running begeleiding (theorie en praktijk)
 - Fysiologische begrippen i.v.m. bewegen en sporten
 - Meten fitheid, met analyse en afstemmen beweeg en/of sport programma
 - Opstellen begeleidingsplan op korte en lange termijn
 - Uitgebreid praktijkdeel runningtherapie begeleiding
 - Blessure preventief begeleiden theorie en praktijk
- **Runningtherapie specifiek**
 - Psychologie, psychotherapie, runningtherapie werkingsmechanismen
 - Motivationale coachen
 - Medische aspecten, voeding, farmaca, sport blessurevoorkoming
 - Runningtherapie ambulante en zorginstelling
 - Burn-out - hartcoherentie – ademen
- **Runningtherapie algemeen**
 - RT coaching praktijk opstarten
- **Runningtherapie documentatie**
 - Uitgebreide cursusteksten met intake documenten, schema's en opgave relevante werken en studies.
 - Digitale aanleveren werkdocumenten, presentaties, intake forms.
- **Runningtherapie zelfstandige stage en zelfstudie:**
 - Stageopdracht (begeleiden van minimum een persoon)
 - Zelfstudieopdracht.

