



Beter kom je naar Breederode

Wil jij ook groeien
als zorgprofessional?



Samen gaan we voor beter

Breederode Hogeschool werkt samen met OPPstap Zorg en Welzijn en Latona Organisatie- & Opleidingsadvies, om ons zodoende nog beter en breder te profileren als specialist in opleidingen voor zorg en welzijn.



Basiscursus Beweegprogramma's

Ontwikkel competenties in gedragsverandering en krijg inzicht in inspanningsfysiologie zodat het beweeggedrag door een beweegprogramma structureel kan veranderen.

Te behalen accreditatiepunten

- 21 punten bij Kwaliteitshuis Fysiotherapie
- 21 punten bij Chronisch Zorgnet

[Lees meer](#)

Inhoud

Basiscursus Beweegprogramma's	2
○ Waarom kiezen voor deze basiscursus?	2
• Opleiding.....	3
○ Inhoud van de cursus	3
○ Studielast	3
○ Accreditatie	3
○ Na afronding van de cursus	4
○ Onze docenten	4
• Toelating.....	4
○ Vereiste vooropleiding	4
• Praktisch.....	5
○ Data en omvang	5
○ Tijd	5
○ Leslocatie	5
○ Kosten	5
○ Maatwerk en incompany	5
○ Vragen?	5

- **Waarom kiezen voor deze basiscursus?**
 - Theorie en praktijk gaan hand in hand

- Veel ruimte voor interactie
- Een persoonlijke benadering met kleine groepen
- Direct praktisch toepasbaar in de praktijk
- Zeer ervaren docenten die expert zijn in gedragsverandering en/of het opzetten van een beweegprogramma met de bijhorende kennis van trainingsleer

- Opleiding

- Inhoud van de cursus

In deze driedaagse cursus ligt de nadruk op het ontwikkelen van competenties zodat je mensen met een verminderde belastbaarheid van het bewegingsapparaat, van chronisch zieken én van ouderen, kunt begeleiden naar een andere leefstijl, waarbij een beweegprogramma kan helpen. Het beweegprogramma stellen we op aan de hand van de wensen van de patiënt, de individuele trainingsdoelen en eventuele co-morbiditeit.

Mogelijke trainingsdoelen zijn:

- het ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefstijl
- het vergroten van het maximale aerobe uithoudingsvermogen
- het vergroten van de kracht van lokale spiergroepen en het spieruithoudingsvermogen
- gewichtsvermindering, bestrijden van hoge bloeddruk en verlagen van een verhoogde cholesterolspiegel
- functioneel trainen

De basiscursus bestaat uit drie bijeenkomsten:

- gedragsgeoriënteerde benadering voor mensen met een chronische aandoening (1 bijeenkomst)
- beweegprogramma's en inspanningsfysiologie (1 bijeenkomst)
- praktische oefening (1 bijeenkomst)

- Studielast

De studielast bedraagt in totaal 24 uur.

- Accreditatie

Na afronding van deze cursus ontvang je een certificaat.

Deze cursus is geaccrediteerd voor:

- 21 punten bij Kwaliteitshuis Fysiotherapie
- 21 punten bij Chronisch Zorgnet

- Na afronding van de cursus

Na deze cursus:

- beschik je over de basisvaardigheden van motiverende gespreksvoering en kun je hiermee aan de slag in de praktijk, het stimuleren van mensen om tot een andere leefstijl te komen kun je bewust inzetten
- kun je een beweegprogramma inzetten rekening houdend met individuele wensen en doelen van de patiënt
- kun je de mensen met een chronische aandoening helpen in het veranderen van gedrag en een bijdrage leveren aan het ontwikkelen

Je kunt na de cursus ook deelnemen aan een vervolgbeweegprogramma gericht op een specifieke doelgroep:

- [Beweegprogramma COPD Deel I](#)
- [Beweegprogramma COPD Deel II](#)
- [Beweegprogramma Diabetes mellitus type 2](#)
- [Beweegprogramma Hartrevalidatie inclusief hartfalen](#)
- [Beweegprogramma Artrose](#)

○ Onze docenten

- Jochem van Schalkwijk
(master manueel therapeut, bewegingswetenschapper)
- Erwin Hendriks
(master manueel therapeut en master sportfysiotherapeut)

• Toelating

○ Vereiste vooropleiding

Deze cursus is op bachelorniveau. Je kunt deelnemen aan deze cursus als je beschikt over:

- Een diploma Fysiotherapie

- **Praktisch**

- **Data en omvang**

Incompanytraject met flexibele startdatum

Omvang: 3 bijeenkomsten

- **Tijd**

09.00 - 17.00 uur

- **Leslocatie**

Leslocaties mogelijk door heel Nederland.

- **Kosten**

€ 695,- inclusief koffie, thee en lunch. Geen literatuurkosten.

Wil je weten van welke regelingen jij als student gebruik kunt maken? Kijk dan bij [Subsidieregelingen studenten](#).

- **Maatwerk en incompany**

Heb je liever maatwerk voor je bedrijf? Breederode Hogeschool, OPPstap en Latona bieden deze scholing ook aan als incompanytraject. Vul hiervoor ons contactformulier in en wij nemen contact met je op om de mogelijkheden te bespreken.

- **Vragen?**

Voor eventuele vragen over deze opleiding kun je contact opnemen met de programmaleider via onderstaand telefoonnummer, e-mailadres of via ons [contactformulier](#).

Jochem van Schalkwijk

info@breederode.nl

010 3042340