

2-daagse cursus: Brisk Walking Trainer

-beweging houdt ons lichaam en brein gezond-

60 tot 70% van de bevolking heeft tegenwoordig een zittende leefstijl, we zitten op het werk en school, thuis zitten we voor de tv en 's nachts liggen we in bed. Onze hele maatschappij is er op gericht om ons lichamelijk zoveel mogelijk te ontzien, denk aan roltrappen, liften, machines die ons activiteiten uit handen nemen. Zelfs met een paar uur sporten in de week kan je de inactiviteit gedurende de (werk) dag niet tegengaan, althans niet fysiologisch.

Briskwalking is veilig en verantwoord bewegen voor iedereen, ongeacht leeftijd en conditie. Het is meer dan je ene voet voor de andere voet zetten, het is een krachtige manier van lopen waarbij de grote spiergroepen van de armen en benen in een herhalend, ritmisch patroon worden gebruikt. Hoewel Briskwalking een bewegingsvorm is met een lage intensiteit biedt het alle voordelen van fysiek intensieve sporten.

Door op deze zeer bewuste manier te gaan wandelen krijg je een hoop rendement aan gezondheidseffecten. Het aanzetten van jong tot oud om meer te gaan bewegen (minder te zitten) met een laagdrempelige start en onder goede, professionele begeleiding en ondersteuning van de Brisk Walking Trainer.

Briskwalking traint het lichaam maar wordt toch niet te zwaar belast en daarnaast houdt deze vorm van bewegen ons brein gezond. Bij deze plezierige vorm van bewegen in de buitenlucht worden conditie en spierkracht opgebouwd zonder het lichaam te forceren ook worden de cognitieve functies van het brein gestimuleerd.

Wat bereikt u met de cursus: Brisk Walking Trainer

- U krijgt de nodige tips en tools om uw cliënt optimaal te kunnen begeleiden en ondersteunen
- Inzicht verkrijgen in de bewegingsmotivatie van de cliënt
- U leert vanuit de praktijk, praktijkgericht te werken
- U leert inzicht te verkrijgen in de rol van de Brisk Walking Trainer
- U leert door zelf te oefenen, te ervaren en te beleven
- U beschikt over een aantal zeer concrete (houding--ademhaling) technieken
- U leert een professioneel en uitgebalanceerd wandelschema op te stellen
- U kunt een verantwoord en goed onderbouwd wandeladvies geven

Doel:

De Brisk Walking Trainer maakt voor de cliënt inzichtelijk dat er samenhang is tussen fysiek en mentaal in beweging komen, de Brisk Walking Trainer zorgt dat de cliënt zijn doelen kan vertalen in concrete stappen en tot actie overgaat. Daarnaast zal de Brisk Walking Trainer zowel individueel als in groepsverband professioneel, verantwoord en veilig ondersteuning en begeleiding bieden, de senioren en ouderen nemen hier een belangrijke plaats is m.b.t. begeleiding; conditie en fitheid in het kader van Healthy Ageing.

Doelgroep:

Personal Coaches, Personal Trainers, Mental Coaches, Stresscounselors, Gewichtsconsulenten, Vitaliteitscoaches, Leefstijlcoaches en alle andere Leefstijl-/ Zorgprofessionals met voldoende motivatie. Tevens ook voor geïnteresseerden die Brisk Walking Training willen geven aan zowel individuen als groepen.

Inhoud:

Theorie & Praktijk worden afgewisseld

<i>Gezondheidseffecten Beweegrichtlijnen Gezondheidsraad</i>
<i>Ademhaling, Houding, Tempo, Conditie, Fitheid</i>
<i>Warming up- Cooling down</i>
<i>De coach-/ trainer rol</i>
<i>Observeren, volgen, leiden en sturen</i>
<i>Het zogenaamde “voetenwerk”</i>
<i>Veilig, verantwoord en professioneel</i>
<i>Technieken Briskwalking</i>
<i>Testen, Preventie & Herstel</i>
<i>Brein en Hormonen</i>
<i>Senioren-Ouderen (valpreventie-Oefeningen)</i>
<i>Inspanningsfysiologie</i>
<i>Healthy Ageing (inclusief instructieboek oefeningen)</i>
<i>Verschillende doelgroepen (leeftijden)</i>
<i>Motiveren, Inspireren en Adviseren</i>
<i>Groepsbegeleiding; didactische werkvormen</i>
<i>Rode en Gele vlaggen herkennen (doorverwijzen)</i>

Certificaat: Bij het voldoen aan de huiswerkopdrachten, de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvangt u het certificaat: Brisk Walking Trainer

Opbouw: De cursus bestaat uit 1 module van 2 lesdagen

Details

Niveau: instroom: mbo uitstroom: hbo niveau

Duur: 2 lesdagen (12 contacturen)

Lesfrequentie: gemiddeld 1 lesdag per 2 à 3 weken

Studiebelasting: 4 uur per week

Kosten:

Totaal: 2 lesdagen € 295,-

Inclusief Literatuur: "Laat je hersen niet zitten"; Erik Scherder en certificaat

Praktische informatie over de opleiding:

- Vanuit de praktijk; ervaren docenten met praktijkervaring
- Direct toepasbaar in de praktijk
- Draag tijdens de opleiding sportkleding/ loszittende kleding en wandelschoenen
- Voor iedere leefstijl-/ zorgprofessional met voldoende motivatie toegankelijk
- Theorie en praktijk worden afgewisseld.

Inschrijving: www.aplusopleidingen.nl

Informatie: E info@aplusopleidingen.nl

T 050- 280 05 617

WWW.APLUSOPLEIDINGEN.NL