



## PROGRAMMA BASISCURSUS SPORTGENEESKUNDE

### Dag 1

- 09.30 uur Ontvangst met koffie en thee
- 10.00 uur Opening en inleiding
- 10.15 uur Ingangstoets
- 10.45 uur Inleiding Sport, bewegen en gezondheid
- 11.30 uur Pauze
- 11.45 uur Inleiding Sportgeneeskunde
- 12.15 uur Inspanningsgerelateerde klachten
- 13.00 uur Lunch
- 14.00 uur Sportblessures – casus enkel
- 14.45 uur Preventie en begeleiding
- 15.30 uur Pauze, tevens verplaatsen naar locatie fitness/omkleden
- 16.00 uur Clinic Pilates
- 17.00 uur Omkleden, tevens verplaatsen naar restaurant
- 17.30 uur Diner
- 19.00 uur Sportblessures – casus lies
- 19.45 uur Introductie Fysische diagnostiek bewegingsapparaat
- 20.00 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat – LWK, bekken, heup en enkel
- 21.00 uur Einde eerste dag

### Dag 2

- 09.00 uur Inspanningsfysiologie
- 10.00 uur Sportblessures – casus achillespees
- 10.45 uur Pauze
- 11.00 uur Overtraining
- 11.30 uur Sportblessures – casus onderbeen
- 12.30 uur Lunch

### Dag 2 (vervolg)

- 13.30 uur Bewegen en chronische aandoeningen
- 14.30 uur Geneesmiddelen en sport
- 15.30 uur Pauze, tevens verplaatsen naar locatie clinic/omkleden
- 16.00 uur Clinic Nordic Walking
- 17.00 uur Omkleden, tevens verplaatsen naar restaurant
- 17.30 uur Diner
- 19.00 uur Sportblessures – casus knie
- 19.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat knie
- 20.30 uur Einde tweede dag

### Dag 3

- 09.00 uur Sportblessures – casus schouder
- 09.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat CWK & schouder
- 10.45 uur Pauze
- 11.00 uur Sporthart
- 11.45 uur Inspanningsastma
- 12.15 uur Lunch
- 13.15 uur Refreshmentwalk met pedometer
- 13.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat - herhaling
- 14.30 uur Voeding en sport
- 15.15 uur Eindtoets
- 15.45 uur Evaluatie – uitreiking certificaten
- 16.00 uur Afsluiting

**De indeling van de lezingen verschilt per cursus.**