**Workshop – Sporten en bewegen met MS:**

**Respiro programma: Testing + Workshops**

**01/12/2012 – Programma & Inschrijving**

****

RESPIRO is een sport- & gezondheidscentrum dat met een gedreven team, kinesitherapeuten en fitnessinstructeurs, reeds een 3-tal jaren een grote groep PmMS begeleidt.

Vanuit onze ervaring zullen we met deze praktische workshop u een aantal tools aanreiken hoe een bewegingsprogramma voor een PmMS kan opgestart worden en hoe de verdere begeleiding verloopt, zowel individueel als in groep. We gaan dieper in op het evalueren van de patiënt met een functionele testing, die bruikbaar is in elke praktijk. De workshops functionele krachtoefeningen, evenwichtstraining en fitbal zullen je nieuwe inzichten geven om de patiënt nog beter te kunnen begeleiden.

Het is onze bedoeling om na deze workshop meteen aan de slag te kunnen gaan in uw eigen praktijk en/of centrum.

**Programma:**

12u30 - 13u00 Onthaal met koffie

13u00 - 13u15 Welkom en inleiding - Erik Gijbels (Kinesitherapeut en zaakvoerder Respiro)

13u10 - 14u00 Functionele testing en opstellen van trainingsprogramma’s voor PmMS -

 Evelien Van Roie (Fitnessinstructeur- Respiro)

14u00 -16u00 Praktische workshops in groepjes

* Functionele testing bij PmMS
* Functionele krachtoefeningen (thuisprogramma)
* Fitbal / Pilates
* Evenwichtstraining

16u00 - 16u30 Nabespreking in groep

16u30 - 17u00 Koffie en versnapering

**Doelpubliek, locatie, aantal deelnemers & benodigdheden**

Atleten/coaches/kinesitherapeuten

Beperkt aantal deelnemers: 20

Sportieve kledij

Cursusmateriaal wordt ter beschikking gesteld

**Routebeschrijving**

**Respiro : Sport- en gezondheidscentrum – Aarschotsesteenweg 33**

 **3110 Rotselaar**

E 314 Leuven – Lummen , afrit 21 Rotselaar

vervolgens richting Rotselaar tot aan het rond punt

Eerste afslag rechts en je vindt Respiro aan je linkerzijde.

**Inschrijving**

Storting 25,- €

Rekeningnummer: BE30 0016 2092 9311

BIC: GEBABEBB

Met vermelding: Workshop M2S Respiro 01122012 + naam deelnemer(s)

**In samenwerking met:**

****