

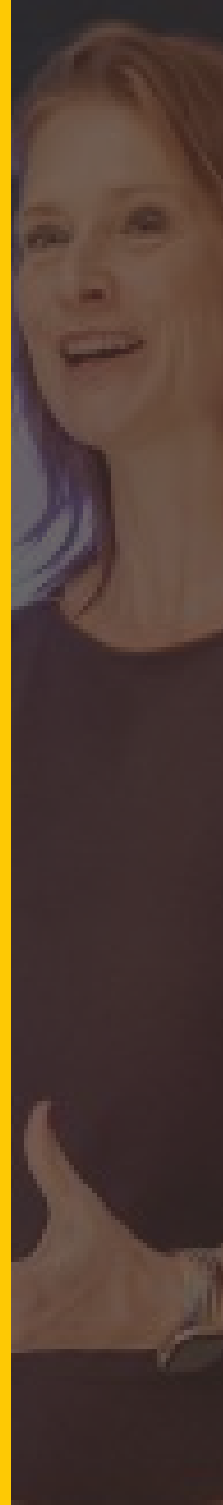


# OPLEIDING BODY TO BRAIN

## 3

*'Het belang van fitte hersenen op vitaal ouder worden'*

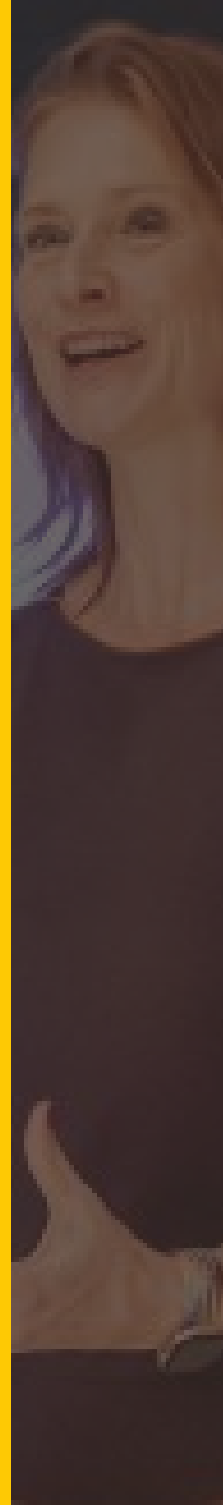
We willen allemaal zo lang mogelijk gezond blijven van lichaam en geest. En dat kan, maar daar moet je wel iets voor doen. Vaak hoor je dat mensen vooral proberen lichamelijk actief te zijn, maar hierbij slaan zij een belangrijk onderdeel van het lichaam over, namelijk de hersenen. Het lichaam heeft fitte hersenen nodig om zelf gezond en soepel te blijven. Hoe dat zit, daar gaan wij het in deze opleiding uitgebreid over hebben.





De opleiding is gebaseerd op het boek *Body to Brain* geschreven door Silvia Holtkamp in samenwerking met neurowetenschapper Berry van den Berg. De opleiding is net als het boek een goede mix tussen wetenschappelijke kennis en de praktische toepasbaarheid hiervan. Hoe je deze kennis omzet in de praktijk daar helpen de experts jou mee die hebben meegeholpen aan het boek. Vanuit hun eigen invalshoek nemen zij jou mee in hun motivatie en manier om de hersenen fit en vitaal te houden. Daarnaast komen tijdens de opleiding ook ervaringsdeskundigen aan het woord die aan den lijve hebben ondervonden wat de impact is van de werking van de hersenen op hun lichaam en andersom.

Bij experts die ingezet zullen worden, kan je denken aan een neurowetenschapper, een lachcoach, een ontspanningsexpert, een fysiotherapeut of een diëtist. Ze hebben allemaal input geleverd aan het boek.





### **Aanvangsniveau**

Het aanvangsniveau voor deze opleiding bestaat uit een trainersbevoegdheid of een HBO opleiding in de gezondheidszorg (bijvoorbeeld fysiotherapie).

### **Toelatingseisen**

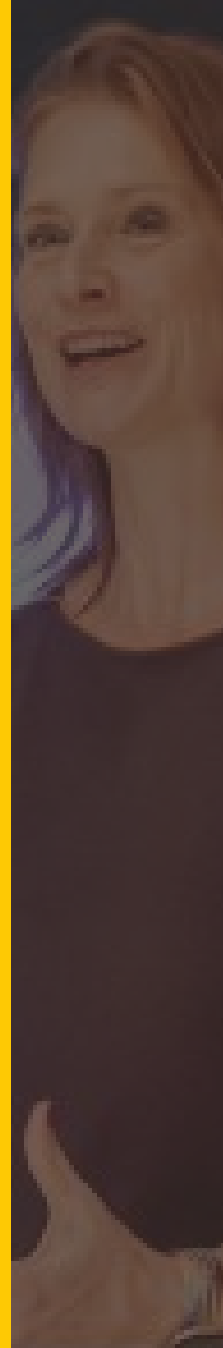
De opleiding is bedoeld voor iedereen die met ouderen werkt, woont of leeft. Denk bijvoorbeeld aan buurtcoaches die met senioren werken, sporttrainers die zich inzetten om ouderen meer te laten bewegen en op zoek zijn naar een stukje theorie en inspiratie voor hun trainingen, mantelzorgers of mensen die zelf willen weten hoe ze zo vitaal mogelijk kunnen blijven of herstellende zijn van (niet aangeboren) hersenletsel en handvatten zoeken om zo zelfstandig mogelijk door het leven te gaan.

Wil je deze opleiding voor een groep aanvragen? Mail dan naar

[opleidingen@sholtkampsport.nl](mailto:opleidingen@sholtkampsport.nl).

### **Inschrijving**

Je kunt je inschrijven voor deze opleiding via de [webshop](#) of door het sturen van een mail naar [opleidingen@sholtkampsport.nl](mailto:opleidingen@sholtkampsport.nl). Je inschrijving is definitief na betaling van het cursusgeld. De investering van de opleiding bedraagt € 1500,- inclusief lesmateriaal. Het bedrag is vrijgesteld van btw door onze CRKBO registratie.





## **Opbouw opleiding**

De gehele opleiding wordt uitgespreid over 2-3 maanden en bestaat uit:

- 4 fysieke bijeenkomsten, verdeeld over 3,5 dag (op zaterdagen) inclusief koffie/thee en lunch
- Toegang tot de online Academy
- Thuisopdrachten (incl. filmpjes)
- Stage opdracht

## **Studie materiaal**

- Online leeromgeving met modules
- Boek Body to Brain

## **Studiebelasting**

De totale studiebelasting voor de opleiding bestaat naast de opleidingsdagen uit ongeveer 6 uur per week zelfstudie (maken van opdrachten en het leren van de theorie).

## **Studiebegeleiding**

Studiebegeleiding wordt verzorgd door de praktijkbegeleider van de opleiding. In geval van algemene vragen kan de student een mail sturen naar [opleidingen@sholtkampsport.nl](mailto:opleidingen@sholtkampsport.nl).

## **Examinering**

Een theorie- en praktijkexamen zijn onderdeel van de opleiding. Na afronden ontvangt de deelnemer een Body to Brain Diploma. Voor algemene informatie over examinering verwijzen we je naar het [Examenreglement van S. Holtkamp Sport B.V.](#)





### **Vrijstellingen**

Voor deze opleiding zijn geen vrijstellingen van toepassing.

### **Licentiepunten**

Met het behalen van de opleiding kun je op dit moment in aanmerking komen voor licentiepunten bij verschillende sportbonden. Een actueel overzicht vind je op de [website](#).

### **Keurmerk**

Alle opleidingen van S. Holtkamp Sport hebben een CRKBO keurmerk.

### **Voorwaarden**

Op deze opleiding zijn de leveringsvoorwaarden van toepassing. Deze vind je [hier](#).

