

Programma cursus Natural Movement in Musculoskeletal Health

Dag 1

13.30 – 15.00: mismatch en andere evolutionaire gezondheidsprincipes – lage rugpijn evolutionair verklaard? – wat is normaal menselijk bewegingsgedrag? – natuurlijke omgeving, biophilia en ‘omgekeerde ergonomie’ – bewegingskwaliteit en -variabiliteit.

15.00 – 15.15: pauze

15.15 – 17.30: hoe compenseren we die mismatch? – praktijk: denken en doen!

17.30 – 18.30: pauze

18.30 – 20.30: hoe leren mensen bewegen? – spelen als universele leermethode – wat gebeurt er als er een letsel of pijn optreedt? – de beschermingsparadox – van bedreiging naar veiligheid via exploratieve bewegingen – praktijk: denken en doen!

Dag 2

13.30 – 15.00: spelen om te leren en uitdagingen om te groeien! – praktijk: denken en doen!

15.00 – 15.15: pauze

15.15 – 17.30: nonlineaire pedagogie, constraints led approach, dynamische systeemtheorie – praktijk: denken en doen!

17.30 – 18.30: pauze

18.30 – 20.30: lezing: uitdagingen voor meer gezondheid en welzijn (een positieve benadering van stress, mindset en hormesis)