



## Lesrooster Najaar 2023

**Opleiding:** Leefstijlcoach  
**Docent:** Trudy Vlot, Mado Remkes, Rayen Bindraban  
**Lestijden:** 10:00 – 17:00 uur  
**Lesdag:** Vrijdag  
**Locatie:** Utrecht

### Lesdagen

#### Module 1 Coachvaardigheden (3 dagen, Geesje Bluijssen)\*

1. 8 september 2023
2. 15 september 2023
3. 22 september 2023

\* De module Coachvaardigheden is reeds gestart op 8 september 2023. Ter vervanging van deze module hebben we een aangepast programma, zodat je nog wel kunt deelnemen aan de Leefstijlcoach opleiding die start op vrijdag 13 oktober 2023. We nemen na inschrijving contact met je op om het aangepaste programma te bespreken. Je kunt ook [contact](#) met ons opnemen als je meer wilt weten over wat dit aangepaste programma inhoudt.

#### Module 2: Inleiding leefstijl, motivatie en gedragsverandering (3 dagen, Trudy Vlot)

4. 13 oktober 2023
5. 10 november 2023
6. 24 november 2023

#### Module 3: Fysiologie, neurologie en pathologie (3 dagen, Trudy Vlot)

7. 8 december 2023
8. 19 januari 2024
9. 2 februari 2024

#### Module 4: Voeding en darmgezondheid (2 dagen, Trudy Vlot)

10. 1 maart 2024
11. 15 maart 2024

#### Module 5: Lichaamsbewustzijn, ontspanning en zingeving (2 dagen, Mado Remkes)

12. 12 april 2024
13. 26 april 2024

#### Module 6: Anatomie en beweging (2 dagen, Rayen Bindraban)

14. 17 mei 2024
15. 31 mei 2024

#### Module 7: Verslaving (1 dag, Trudy Vlot)

16. 21 juni 2024

#### Module 8 : Praktijkvoering (1 dag, Trudy Vlot)

17. 5 juli 2024



### **Aanwezigheidsplicht**

Om het diploma te kunnen behalen, worden studenten geacht om:

- 100% van de lessen aanwezig te zijn voor module 1 Coachvaardigheden (3 lesdagen).
- Minimaal 90% van de lessen aanwezig te zijn voor de modules 2 t/m 8, waarbij er voor de eerste lesdag van module 2 (Inleiding leefstijl, motivatie en gedragsverandering) en de laatste lesdag van module 8 (Praktijkvoering) verplichte aanwezigheid geldt. Deze lesdagen kunnen dus niet gemist worden.