



## Lesrooster Najaar 2024

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

### Lesdagen

#### **Module 1: Coachvaardigheden (3 dagen, Jolanda Jongeneel)**

1. 4 oktober 2024
2. 11 oktober 2024
3. 18 oktober 2024

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

4. 8 november 2024
5. 22 november 2024
6. 6 december 2024

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

7. 20 december 2024
8. 10 januari 2025
9. 7 februari 2025

#### **Module 4: Anatomie en beweging (2 dagen, Rayen Bindraban)**

10. 7 maart 2025
11. 21 maart 2025

#### **Module 5: Voeding en darmgezondheid (2 dagen, Trudy Vlot)**

12. 4 april 2025
13. 9 mei 2025

#### **Module 6: Lichaamsbewustzijn, ontspanning en zingeving (2 dagen, Mado Remkes)**

14. 23 mei 2025
15. 6 juni 2025

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

16. 20 juni 2025

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

17. 4 juli 2025

### **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.