



Lesrooster Voorjaar 2025

Opleiding: Leefstijlcoach
Docent: Geesje Bluijssen, Trudy Vlot, Mado Remkes, Rayen Bindraban, Lya Young-Afat
Lestijden: 10.00 – 17.00 uur
Lesdag: vrijdag
Locatie: Utrecht

Lesdagen

Module 1: Coachvaardigheden (3 dagen, Geesje Bluijssen)

1. 7 maart 2025
2. 21 maart 2025
3. 28 maart 2025

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

4. 25 april 2025
5. 16 mei 2025
6. 30 mei 2025

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

7. 13 juni 2025
8. 27 juni 2025
9. 5 september 2025

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

10. 19 september 2025
11. 10 oktober 2025

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

12. 31 oktober 2025
13. 14 november 2025

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

14. 28 november 2025
15. 16 januari 2026

Module 7: Verslaving (1 dag, Lya Young-Afat)

16. 30 januari 2026

Module 8: Praktijkvoering (1 dag, Trudy Vlot)

17. 6 maart 2026

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.