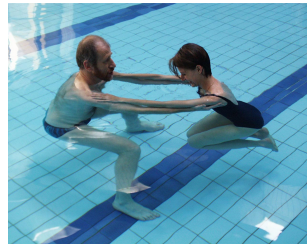




## Cursus: Water Specifieke Therapie – Halliwick (Tien Punten Programma) Covid-19 Special



Ondersteund door de Nederlandse Halliwick Vereniging (NHV) en de Zwitserse Association International Aquatic Therapy Faculty (IATF)

Extra aandacht zal worden besteed aan “Covid-19”. Ten eerste hebben veel patiënten met complicaties na een besmetting door het virus dat covid-19 veroorzaakt problemen met de spierfunctie. Dit geeft ondermeer evenwichtsproblemen, hetgeen de “core-business” van WSTH is. Ten tweede hebben mensen met life-style aandoeningen als suikerziekte, hoge bloeddruk, obesitas etc een hoger risico op complicaties en kan oefenen in water (via WSTH) mogelijk ondersteunen bij de preventie van ernstige complicaties.

De cursus is gericht op iedereen die zich bezighoudt met de technische, therapeutische of pedagogische begeleiding van mensen die een probleem hebben met het leren bewegen in het water en/of een probleem hebben met bewegen op het droge.

\*\* De organisatie en didactiek zullen aangepast worden aan de vigerende Corona maatregelen, zie ondermeer op: <https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Richtlijn-Veilig-Zwemmen-in-coronatijd-hygiene-en-desinfectie-in-badinrichtingen.pdf>

### ***Praktische informatie***

Data: 21-23 Oktober 2020

Plaats: Zwembad Het Kristal, Didtelvinderlaan 320, 7323 XB Apeldoorn

Lesuren 27.5 lesuren van 50 minuten

Kosten incl koffie en maaltijden, login [www.halliwicktherapy.org](http://www.halliwicktherapy.org) en syllabus = € 715

Docent: Johan Lambeck, fysiotherapeut Association IATF, Valens, Zwitserland

Aanmelding bij Johan Lambeck [lambeck@freeler.nl](mailto:lambeck@freeler.nl)

Na aanmelding ontvangt U verdere details voor de inschrijving

Verder lezen: [www.halliwick.nl](http://www.halliwick.nl)

### ***Inhoud***

Onderwerpen die tijdens de cursus aan de orde komen, zijn onder andere:

- De analyse van evenwichtsproblemen en de mogelijkheden die het water biedt om deze problemen te verbeteren via de Water Specifieke Therapie (WST)
- Het Tien Punten Pretraining Programma van het Halliwick Concept
- Het toepassen van de principes in recente ideeën over beïnvloeding van het brein: aerobe training, wendbaarheid, trainen van spiervermogen, omgevingsverrijking

Een uitgebalanceerde training voor een evenwichtig resultaat



- Het opstellen en evalueren van adequate doelstellingen om te leren zo zelfstandig mogelijk te bewegen in water
- **Het toepassen van bewegingsvormen die helpen het stofwisselings-immuunsysteem te stimuleren als mogelijke preventie voor ernstige covid-19 complicaties**

### ***Beschrijving***

Bewegen in water is prettig en heeft positieve effecten op de gezondheid voor veel mensen, maar het leren ontspannen te bewegen in water met een vloeiende coördinatie (incl het zwemmen) gaat niet altijd vanzelf.

Dit kan zijn doordat er een beperking is door bijvoorbeeld een aandoening aan het bewegingsapparaat. Maar er zijn ook volwassenen en kinderen die, op grond van een iets veranderde ontwikkeling of het gewone verouderingsproces, (lichte) problemen hebben met bewegen, waarnemen, begrijpen of de aandacht vasthouden. Deze mensen hebben meer tijd nodig om te leren bewegen in water en iemand die hun probleem met het leren bewegen in water kan analyseren. Dat probleem heeft vaak te maken met een stoornis in de controle van het evenwicht. Water helpt en maakt moeilijk: je bent je namelijk heel wiebelig. Maar langzaam wanneer je evenwicht verliest. In WST-Halliwick is evenwicht het kernpunt en de leidraad bij het ontwikkelen van alle basisvaardigheden in het water. Daarom wordt dit concept wereldwijd veel gebruikt in de revalidatie en in instituten voor bijzonder zwemonderwijs.

**Problemen met het bewegingsapparaat kunnen het gevolg zijn van een leefstijl met weinig bewegen en bv. ongezond eten. Dit kan leiden tot insuline resistentie met symptomen als bv. hoge bloeddruk, obesitas, suikerziekte. Er zijn problemen met de stofwisseling en het immuunsysteem. Deze mensen hebben een hoger risico op complicaties bij een besmetting met het covid-19 virus. Het heeft dus zin om het de stofwisseling en het immuunsysteem “te versterken”. Bewegen in water kan daarbij mogelijk ondersteunen en in potentie zelfs effectiever zijn dan bewegen op land.**

### ***Doel***

na afronding van de training ben je in staat evenwichtsproblemen van klanten en patiënten te analyseren en voorstellen te doen voor het bijbehorende leertraject. Met WST- Halliwick kun je in de praktijk direct aan de slag en heb je snel resultaat. **Je krijgt ook ideeën aangereikt ter “versterking” van stofwisseling en het immuunsysteem.**

In deze training staat de praktijk centraal. Er worden praktijkvoorbeelden besproken die direct toepasbaar zijn in de zwem- en bewegings(therapie) lessen.

### ***Didactische werkwijzen***

De inhoud zal door middel van hoorcolleges, video-analyses, praktijk worden overgebracht.

\*\* in verband met covid-19 worden er geen face-to-face demonstraties gegeven



Voorlopig programma:

Woensdag 21 oktober 2020

08.00 – 09.30	T	welkom met koffie en introductie vanaf 08.15
10.00 – 12.00	P	vloeistofmechanica en quick scan evenwicht
Maaltijd		
13.15 – 15.00	T	huiswerk, Inleiding 10 Punten Programma
15.30 – 18.15	T	het tien-punten-programma

Donderdag 22 oktober 2020

09.00 – 13.00	P	het tien-punten-programma en WST
Maaltijd		
14.15 – 16.00	T	WSTH: neuroprotectie, een casus
16.15 – 18.30	T	WSTH: beïnvloeding immuunsysteem + werkgroepen
Maaltijd		
19.30 – 21.00	P	WSTH neuroprotectie, executieve functies en exergaming

Vrijdag 23 oktober 2020

09.00 – 13.00	P	WSTH: klassieke oefeningen WSTH: aerobe training, wendbaarheid, spiervermogen
Maaltijd		
14.15 – 17.00	T	WSTH: aerobe training, wendbaarheid, spiervermogen Discussie en evaluatie

- Tijdens de langere sessies zal er voor water, koffie, thee worden gezorgd



## *Inschrijvingsformulier cursus*



Voornaam / voorletters:

Achternaam:

Aanhef dhr /mevr:

Email:

Correspondentie- / Werkadres

Naam:

Straat en nummer:

Postcode en plaats:

Telefoonnummer:

Beroep:

Ik meld mij voor de cursus aan en ga akkoord met de voorwaarden voor deze scholing

Datum

Handtekening

### **Betalingsgegevens**

U wordt geacht het bedrag à € 715 over te maken binnen 30 dagen na retournering van het inschrijfformulier op rekening met IBAN:

NL03 INGB 0675 3281 28

T.n.v. PJF Lambeck

Onder vermelding van Uw naam en “cursus WST-Halliwick”



## **Voorwaarden**

### ***Aantal deelnemers***

Het aantal externe deelnemers is beperkt tot 10, aangezien ATARO reeds 12 plaatsen bezet. Binnen een week na insturen van het aanmeldingsformulier krijgt de cursist bericht van (niet) plaatsen.

### ***Afmelden***

Bij het eventueel afzeggen van de cursus door de organisatie, krijgt de cursist het volledige inschrijfgeld vergoed,

Wanneer de cursist zich middels het inschrijvingsformulier heeft aangemeld is er een bedenktijd van 7 werkdagen.

Als men door omstandigheden verhinderd is deel te nemen, dan dient dit per e-mail (lambeck@freeler.nl) kenbaar te worden gemaakt. Bij afmelding voor de cursus is de volgende regeling van toepassing:

- Bij afmelding tot 5 weken vóór aanvang van een scholingsactiviteit worden € 30,- administratiekosten in rekening gebracht.
- Bij afmelding binnen 4 weken vóór aanvang van de cursus wordt het gehele scholingsbedrag in rekening gebracht.
- Indien u zelf voor een vervanger zorgdraagt, worden er geen administratiekosten in rekening gebracht. De inschrijving met de daarbij behorende voorwaarden en verplichtingen worden overgenomen door uw vervanger.
- In het geval er sprake is van restitutie wordt het betreffende bedrag binnen 10 werkdagen teruggestort.

### ***Persoonsregistratie***

Naam- en adresgegevens worden – na eventuele aanmelding voor het lidmaatschap - opgenomen in de database van de Nederlandse Halliwick Vereniging en worden gebruikt om de betrokkenen op de hoogte te houden van informatie, zoals scholingen, over Water Specifieke Therapie – Halliwick.