

Literatuur- en materialenlijst opleiding Bewegcoach

Najaar 2023

Deze opleiding is inclusief lesmap en exclusief onderstaande literatuur. De literatuur hoeft niet te worden aangeschaft, maar dient wel te worden gelezen.



De literatuur kan worden besteld bij YouBeDo.com tegen de gebruikelijke prijs. YouBeDo.com doneert echter tot 12% van het aankoopbedrag aan een goed doel naar keuze.

Klik op [deze link](#) om de literatuurlijst bij YouBeDo te openen.

VERPLICHT

Titel: De Levenscode

Auteur: Albert Sonnevelt

ISBN: 9789081856522

Titel: Move Your DNA, restore your health through natural movement

Auteur: Katy Bowman

ISBN: 9781943370108

Titel: Anatomie van het bewegapparaat in beeld

Auteur: Vivian van Os

ISBN: 9789031389131

Titel: Encyclopedie van anatomie oefeningen

Auteur: Hollis Lance Liebman

ISBN: 978 94 635 9249 9

Niet leverbaar via YouBeDo

Titel: Motiverende Gespreksvoering, Coachen 3.0, Deel 1

Auteur Sergio van der Pluijm

ISBN: 9789492723215

Wil je alvast beginnen of vooruit werken voor deze opleiding, begin dan met het boek van Katie Bowan, 'Move your DNA'. Je bent dan al een flink stuk op weg, zo heb je tijdens de studie wat meer ruimte voor de praktijk.

TER INSPIRATIE

Titel: Uw brein als medicijn

Auteur: David Servan-Schreiber

ISBN: 9789021565248

MATERIALELIJST

In deze opleiding wordt er gebruik gemaakt van verschillende materialen.

Verplicht

We vragen je elke les een eigen fitnessmat mee te nemen met daarbij een handdoek die groot genoeg is voor op je mat. Zorg ook elke les voor makkelijk zittende sportkleding met sportschoenen die je alleen voor binnen gebruikt.

Niet verplicht (op advies/naar eigen inzicht)

Daarnaast zijn er nog andere materialen die je tijdens de opleiding gaat gebruiken. Denk hierbij aan:

- Dumbbells
- Opblaasbare kleine bal
- Balanskussen
- Dynaband
- Grote fitness bal
- Foamroller
- Tennis of spikkelballen

Deze materialen hoef je niet van te voren aan te schaffen. Je hoeft ze uiteindelijk ook niet allemaal aan te schaffen (je kiest naar eigen inzicht), we geven je hierover advies en meer uitleg in les 2.