

# GEBRUIK VAN KRUIDEN EN ETHERISCHE OLIE IN SPORTVERZORGING

## DE WERKING EN INZETBAARHEID VAN PLANTEN EN ETHERISCHE OLIE VOOR HET BEWEGINGSSTELSEL

### OMSCHRIJVING

#### Omschrijving

Tijdens deze opleiding bekijken we op een praktische en wetenschappelijke manier de werking en inzetbaarheid van planten en etherische olie voor het bewegingsstelsel.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Sportverzorger
- Wielerverzorgers
- Fitnessinstructeurs
- Gezondheidscoaches
- Kinesitherapeuten
- Osteopaten
- Masseurs
- ....

#### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

### PROGRAMMA

#### Sessie 1:

- Planten voor het bewegingsstelsel
- Fiches, toepassingsmogelijkheden, inhoudsstoffen, werking, contra-indicaties
- Verschillende verwerkingsvormen: zalven, gels, olie, badproducten en andere

#### Sessie 2:

- Etherische olie voor het bewegingsstelsel
- Fiches, toepassingsmogelijkheden, inhoudsstoffen, veiligheid, verwerking, werkzaamheid en contra-indicaties
- Praktische informatie: hoe verwerken we etherische olie

#### Sessie 3:

- Bespreken uitwendige toepassingen: verschillende mogelijkheden aan kompressen, wikkels, baden, zalven en massageoliën
- Maken van kompres, zalf en massageolie met plantenmateriaal

### DOCENT

Mevrouw Eveline Temmerman