



cursus

# ProMuscle in de praktijk

Een beweeg- en voedingsprogramma voor 65-plussers

**Wil je bijdragen aan het verbeteren van het fysiek functioneren van ouderen? Zodat de kans groter is dat ze hun zelfstandigheid behouden? En langer gezond en vitaal thuis kunnen blijven wonen? Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het ProMuscle programma gezondheidswinst voor 65-plussers biedt en succesvol kan worden aangeboden door professionals in de praktijk.**

**Het ProMuscle programma, waarin progressieve krachttraining gecombineerd wordt met een verhoogde eiwitname, is door het RIVM erkend als effectieve interventie. Door deel te nemen aan deze cursusdag kun je de licentie "ProMuscle trainer" verkrijgen.**

## Doelgroep

Deze cursus is relevant voor professionals die werken aan het verbeteren van de gezondheidsstatus van ouderen op het gebied van voeding en/of bewegen. In het bijzonder voor diëtisten, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches en soortgelijke beroepen, die zich richten op ouderen vanaf 65 jaar.

## Resultaat

Na afloop van de cursusdag ben je bekend met de achtergrond, toepassing en praktische inzet van het ProMuscle programma. Hiermee kun je direct in de praktijk aan de slag, zodat je 65-plussers kunt ondersteunen in het behouden en/of verbeteren van hun fysiek functioneren aan de hand van beweeg- en voedingsinterventies. Na het volgen van deze cursus kun je je ProMuscle licentie aanvragen.

<b>Datum</b>	<b>10 april 2025</b>
<b>Locatie</b>	<b>Wageningen Campus</b>
Cursusleider	dr. Berber Dorhout, Hogeschool Utrecht

## Opzet en onderwerpen

Tijdens deze 1-daagse cursus wordt het wetenschappelijk onderbouwde ProMuscle programma uitgelegd met een focus op de context, opzet en praktische toepassing. De volgende onderwerpen worden behandeld in deze cursus:

- Opfrissen fysiologie
- Introductie ProMuscle
- Uitleg ProMuscle
- Toepassing ProMuscle
- Succes- en faalfactoren
- Financiële kader
- Promuscle communicatie met cliënten en patiënten
- Doorlopende samenwerking tussen interventies en vervolgonderzoek



## Programma

- 08.30 **Ontvangst en inschrijving met koffie en thee**
- 09.00 **Inleiding op ontstaan ProMuscle**  
*Dr. Annemien Haveman, Wageningen University & Research*
- 09.30 **Fysiologie van spieren en betrokken voedingsfysiologie**  
*Prof. Lisette de Groot, Wageningen University & Research*
- 10.00 Pauze
- 10.20 **Wetenschappelijk onderzoek naar effectiviteit**  
*Dr. Berber Dorhout, Hogeschool Utrecht*
- 11.05 **Van onderzoek naar praktijk implementaties | Pump-fit studie**  
*Berber Dorhout, Hogeschool Utrecht & Patricia te Pas, UMC Utrecht*
- 12.00 Lunch
- 13.15 **Ervaring met ProMuscle in de Fysiotherapie praktijk**  
*Pieter Vaessen, manueel therapeut en praktijk-eigenaar, Therapeutisch Centrum Lunteren*
- 14.00 **Ervaring met ProMuscle in de Diëtisten praktijk**  
*Diëtiste*
- 14.45 Pauze
- 15.00 **Jezelf positioneren als ProMuscle aanbieder in je wijk: tips en tricks**  
*Dr. Di-Janne Barten, Senior onderzoeker, Hogeschool Utrecht, innovatie van beweegzorg*
- 15.45 **Randvoorwaarden voor maatschappelijke impact**  
*Dr. Berber Dorhout, Hogeschool Utrecht*
- 16.15 **CleverMove: Toekomstperspectief en Kansen van Online Sportlessen voor 50**  
*Drs. Nick Wezenbeek, Oprichter CleverMove*
- 16.45 **Wrap up, laatste vragen en korte evaluatie**
- 17.00 **Afsluitende netwerkborrel**

## Praktische informatie



€ 495,- per persoon, inclusief materialen, lunch, koffie/thee/water.



Tussen de 20 en 50 deelnemers



Op basis van aanwezigheid ontvangt u na afloop een certificaat.

## Inschrijven

Aanmelden is mogelijk tot 3 april 2025, of als het maximaal aantal deelnemers is bereikt. Inschrijven kan via [wur.nl/academy](http://wur.nl/academy).

[Direct inschrijven](#)

## Wageningen Academy

We ontwikkelen en organiseren cursussen voor professionals, op basis van Wageningen University & Research expertise.

Programma Manager Professional Education,  
Astrid Kühlkamp

## Contact

[wur.nl/academy](http://wur.nl/academy)

E [continuingeducation@wur.nl](mailto:continuingeducation@wur.nl)

T (0)317 - 48 40 93



WURacademy



wageningenacademy

Today's knowledge,  
tomorrow's business