

VAN TILLEN NAAR SAMEN BEWEGEN

4 daagse kinaesthetics basiscursus

Onder leiding van **Norbert Hattink – Niveb Kinaesthetics-trainer en TEDxEindhoven-spreker** – leert U hoe bewegen weer samenwerking wordt in plaats van belasting.

Zijn aanpak is **praktisch, verdiepend** en **direct toepasbaar** in uw dagelijkse zorgpraktijk.

Waarom deze training?

In veel zorgorganisaties:

- blijft fysieke belasting hoog, ondanks hulpmiddelen
- wordt bewegen vaak overgenomen in plaats van begeleid
- verliezen cliënten ongemerkt mobiliteit
- voelen medewerkers zich aan het einde van de dag fysiek belast

De oplossing wordt vaak gezocht in hulpmiddelen of protocollen. Maar de kern ligt in **hoe wij bewegen en begeleiden**. Niveb Kinaesthetics leert zorgprofessionals anders kijken naar bewegen. Niet kracht inzetten, maar samenwerking creëren.

Wat maakt deze training anders?

Deze training combineert:

- bewegingsanalyse vanuit de cliënt
- lichaamsbewustzijn van de zorgverlener
- inzicht in spierspanning en interactie
- praktische toepassing in en rondom bed
- directe vertaling naar dagelijkse zorgmomenten

Geen tiltechnieken. Geen vaste trucjes. Maar inzicht in bewegingsprincipes die in elke situatie toepasbaar zijn. **Leren door ervaren, zodat keuzes logisch, onderbouwd en fysiek lichter worden.**

Wat levert deze training op?

Na deze vierdaagse training:

- herkennen deelnemers bewegingsmogelijkheden van cliënten
- voelen zij verschil tussen overnemen en begeleiden
- kunnen zij spierspanning positief beïnvloeden
- maken zij bewustere keuzes in transfers
- werken zij lichter en met meer rust

Met als resultaat:

- minder fysieke belasting
- meer comfort voor cliënt én zorgverlener
- behoud van mobiliteit
- duurzamere inzetbaarheid
- meer persoonlijk leiderschap van de zorgverlener



Opzet & inhoud van de training

Dag 1 – Bewustwording & lichaamsinzicht

Thema: het lichaam als uitgangspunt

- Het verschil tussen tillen en bewegen
- Basisprincipes van Niveb-Kinaesthetics
- Eigen bewegingsanalyse
- Interactie en waarneming
- Praktisch oefenen in 2-tallen

Accent: voelen, waarnemen en bewustwording

Dag 2 – Bewegen in bed

Thema: minimale inspanning - Groot effect

- Beweging bevorderen door juiste interactie
- Zijwaarts verplaatsen in bed
- Opstaan en zitten van een stoel makkelijk gedaan
- Oefenen in reële zorgsituaties

Accent: begeleiden in plaats van overnemen

Dag 3 – Transfers & dagelijkse zorg- & bewegmomenten

- Positieveranderingen in bed
- Observeren van bewegingsmogelijkheden
- Variëren van bewegingsaanbod
- Hoog in bed begeleiden (met of zonder glijzeil)

Accent: toepassen en onderbouwd handelen

Dag 4 – complexe (zorg-) situaties

- Keuze onderbouwen: waarom die ik dit zo?
- Creatief leren omgaan met de opgedane kennis / Aangepaste bewegingen aanbieden.
- Grenzen op basis van praktijkrichtlijnen, mobiliteit, beperkingen client, teamhandelen
- Voorbeelden uit de dagelijkse praktijk

Accent: professionele verdieping

Oneliner:

Deze training legt het fundament onder gezond bewegen.

Verdieping in implementatie of teamontwikkeling kan in een vervolgtraject plaatsvinden.

Praktische informatie

Duur: 2x 2 dagen:

Trainingsdata:

29 en 30 September 2026

20 en 21 Oktober 2026

Dagindeling: 9.00 – 12.00 uur | 13.00 – 16.00 uur

Inclusief lunch & mogelijkheid wandeling in het bos.

Locatie: Human Care Group – Elspeterweg 124 Vierhouten

Groepsgrootte Minimaal 8 tot 12 deelnemers. Maximaal 16 deelnemers.

Voor wie: zorgverleners (Verzorgenden, Verpleegkundigen, Ergotherapeuten, Fysiotherapeuten).

Op deze cursus worden 24 accreditatiepunten verleend voor verpleegkundigen.

Investering: € 298,75 euro per dag per deelnemer. **Totaal: 1.195,00 euro** inclusief gezonde lunch, naslagwerk, Niveb waaier. En haal/brengservice vanaf het station Nunspeet naar de trainingslocatie. Deze training is vrijgesteld van BTW.


Aanmelden bij: trea@passievoorzorg.nl of info@niveb.com

Kort samengevat

Deze 4-daagse basistraining Kinaesthetics zorgt voor bewust, lichter en mensgericht handelen in en rondom bed en vormt het fundament voor duurzame inzetbaarheid in de zorg

ROUTEBSCHRIJVING:

Vierhouten (Elspeterweg 124) ligt op de Veluwe en is goed bereikbaar via de A28 en provinciale wegen.

 Vanuit de A28 (meest gebruikt),

Afslag 15 – Nunspeet / 't Harde. Daarna:

- Volg de borden richting Nunspeet
- Vanuit Nunspeet rijdt U via de N310 richting Vierhouten
- Vervolgens de Elspeterweg volgen
- Human Care Group bevindt zich aan de Elspeterweg 124

 Vanuit Zwolle / Harderwijk

- Via de A28
- Afslag Nunspeet
- Daarna via de N310 naar Vierhouten

Parkeren

Bij Human Care Group is parkeergelegenheid aanwezig bij de locatie.

Treinstation Nunspeet

Wil je met de trein komen, is dat mogelijk. Reis dan naar Station Nunspeet. We komen je dan persoonlijk ophalen om je naar de trainingslocatie te brengen, waar de koffie en thee voor je klaar staat. Laat ons dit van te voren weten.

Achtergrond informatie trainers:

Norbert Hattink



NIVEB-trainer

Norbert Hattink is geriatrisch NAH fysiotherapeut en een ervaren trainer en opleider in **Niveb Kinaesthetics** in Nederland. Hij richt zich op het anders leren kijken naar bewegen in de zorg: minder tillen, meer begeleiden.

Hij is bekend om zijn praktische benadering, waarbij zorgprofessionals leren:

- Bewegingsmogelijkheden herkennen
- Spierspanning begrijpen
- Samenwerking creëren in plaats van kracht gebruiken
- Fysiek lichter en mensgerichter werken

Daarnaast was hij spreker bij **TEDxEindhoven**, waar hij sprak over bewegen, zorg en het benutten van menselijke mogelijkheden. Nieuwsgierig, zie hier de link: <https://www.youtube.com/watch?v=uU38TT9ridI>

Zijn kracht ligt in het verbinden van theorie en praktijk, met veel aandacht voor ervaringsgericht leren.

Trea van der Wijk



NIVEB
ondersteuner

Trea van der Wijk is ergotherapeut, trainer en ondernemer in de zorg. Zij richt zich op duurzame inzetbaarheid, fysieke belasting en het versterken van persoonlijk leiderschap in de dagelijkse zorgpraktijk.

In haar begeleiding ligt de nadruk op:

- Bewust omgaan met fysieke belasting
- Comfortzorg en behoud van mobiliteit
- Samenwerken in plaats van overnemen
- Versterken van professioneel vakmanschap
- Duurzame borging in teams en organisaties

Haar kracht ligt in het creëren van veiligheid om te leren, het stellen van verdiepende vragen en het begeleiden van professionals naar meer rust, bewustzijn en eigenaarschap in hun handelen.