

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

SPORTVERZORGER-PERSONAL TRAINER - VOLTijdSE DAGOPLEIDING € 1600,83 incl. BTW

EEN DEGELIJK ONDERBOUWDE ÉN PRAKTIJKGERICHTE OPLEIDING

OMSCHRIJVING

Introductie

Je wil in een fitnesscentrum werken, als zelfstandig personal trainer starten en/of als sportverzorger aan de slag?

Dan is deze voltijdse dagopleiding '**Sportverzorger - Personal Trainer**' de ideale oplossing!

In één jaar tijd doorloop je het volledige traject van de opleidingen fitnessinstructeur, personal trainer en sportverzorger. Hierin bieden we je een degelijk onderbouwde én praktijkgerichte voorbereiding op het takenpakket en de verantwoordelijkheden van het beroep.

Tijdens deze opleiding behoud je het statuut van student, en de eventueel bijhorende kinderbijslag.

Omschrijving

Wie doet wat?

- **Fitnessinstructeurs** begeleiden fitnessbeoefenaars en maken hiervoor trainingsschema's op.
- Als **personal trainer** leer je werken in verschillende omgevingen (vb. één op één, groepsessies,...) en met 'new trend materials'. Je bent in staat om advanced fitness training te geven. Je scherpt je coaching en business skills aan en leert alles van assessment tot functieonderzoek.
- Als **sportverzorger** richt je je op de begeleiding van de sportbeoefenaar. De sportbeoefenaar verwacht hulp en steun - niet alleen bij sport - maar ook advies om blessures te voorkomen.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Je bent minstens 18 jaar, sportminded en wilt bij een sportclub, fitnesscentrum of als individuele begeleider van een atleet aan de slag.

Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

Toelatingsvoorwaarden

Om deel te kunnen nemen aan de opleiding moet de cursist voldoen aan deze voorwaarden:

- Minstens 18 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de opleiding start.
- Ervaring hebben in de fitnessbeoefening met toestellen.

Bijkomende info

Wie deze opleiding met succes beëindigt, ontvangt een het ondernemersdiploma Sportverzorger, Fitnessinstructeur, Personal Trainer én het attest Succesvol Ondernemen.

Tijdens de opleiding vindt ook een EHBO-opleiding plaats waarmee je het attest HELPER van het Rode Kruis kunt behalen.

Methodologie

- De opleiding bestaat zowel uit theorie als praktijk. Tijdens de praktijklessen wordt op elkaar geoefend. Elke cursist dient een eigen hoeslaken te voorzien voor tijdens de massagelessen.
- Dit traject bevat meerdere e-modules waardoor je thuis vanachter je PC op een zelfstandige manier de lesmodule(s) kunt instuderen. Je kunt daarbij rekenen op e-coaching.
- Gezien de praktische inhoud van de opleiding gaan een aantal praktijklessen door op verplaatsing (fitnesscentrum). Hiervan wordt je tijdig op de hoogte

gebracht.

PROGRAMMA

Fitness instructeur:

- Algemene anatomie en fysiologie (e-learning met coaching)
- Motorisch leren (e-learning) coaching
- Functionele anatomie & biomechanica
- Inspanningsfysiologie
- Blessure preventie en traumatologie
- Communicatie en fitnessbegeleiding
- Trainingsmethodiek en trainingsschema
- Voeding
- Werkplekleren
- Eindproef

Personal trainer

- Mentale coaching en leiding geven
- Opstellen individueel trainingsprogramma
- Individuele personal training
- Business skills
- Personal training microteaching
- Eindproef

In deze opleiding wordt er in de praktijklessen dieper ingegaan op de volgende items:

1. Core stability en blessurepreventie training
2. Het trainen van complexe bewegingen met losse gewichten (Vb. squats, deadlift, gewichtheffen, ...)
3. Het opstellen van een trainingsprogramma i.f.v. het verbeteren van maximale- en explosieve kracht.

Sportverzorger:

- Inspanningsfysiologie
- Voeding
- Hulpverlener EHBO
- Toegepaste bedrijfsvoering Sportverzorger
- Stage Sportverzorger
- Verzorging onderste ledematen
- Verzorging bovenste ledematen
- Verzorging romp
- Eindproef

Succesvol ondernemen - ondernemerschapsskills

- Administratie & boekhouden
- Commercieel beleid
- Financieel Beleid
- Recht & wetgeving

PRAKTISCH

1 jaar vanaf dinsdag 28/09/2021 - Brugge

Begindatum

Lesdata

Locatie

Contact

Begindatum

28/09/2021

Lesdata

Syntra West Brugge
Sporwegstraat 14
8200 Brugge

T: 078/353 653
Sofie@syntrawest.be

Stageovereenkomst

Zowel binnen het onderdeel Sportverzorger als Fitnessinstructeur en Personal trainer worden diverse stage-opdrachten ingelast.

- Instructeur fitness:
 - Deze stage bestaat uit zowel een kijkstage als een praktijkstage. De cursist gaat zelf op zoek naar een stageplaats. De stage duurt minimaal 50 uur.
- Personal Trainer:
 - Microteaching
- Sportverzorger:
 - De stage binnen de opleiding sportverzorger bestaat uit 10 doe-opdrachten in minimum 2 verschillende sporttakken. Het gaat om zelf te kiezen sportevenementen, waarvan minstens 3 wedstrijden deel uitmaken. Daarvan maak je telkens een verslag, dat ook ondertekend wordt door een erkende verzorger of kinesitherapeut. Uit het verslag moet blijken dat je telkens minstens één handeling (massage, taping) uit het lessenpakket uitvoerde.

ANDERE MOGELIJKE LOCATIES: