

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## FITNESSINSTRUCTEUR

€ 665,50 incl. BTW

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

**Sporters in fitnesscentra worden bijgestaan door opgeleide trainers.**

#### Omschrijving

De fitnessinstructeur begeleidt de klanten in het fitnesscentrum bij grond oefeningen, cardiotraining, krachttoestellen, halters, ... Dit kan zowel in het fitnesscentrum als outdoor. Klanten gaan naar het fitnesscentrum met een specifiek doel: vermageren door calorieën te verbranden, werken aan de conditie, uithouding verhogen, spieren versterken, lichaam verstevigen, lenigheid oefenen, ... het kan allemaal in een fitnesscentrum.

De fitnessinstructeur maakt persoonlijke trainingsschema's op in functie van het gewenste resultaat: vetverbranding vraagt immers een andere trainingsmethodiek dan conditietraining. Nadat een gepersonaliseerd oefenprogramma is opgemaakt kan de fitnessstrainer ook de fitnessbeurten zelf opvolgen bij ieder bezoek door fitheidstesten af te nemen en uitleg te geven bij het juist en veilig gebruik van materiaal en toestellen. Tevens zorgt de fitnessstrainer ook voor het onthaal, het sociaal contact en maakt van ieder bezoek aan het fitnesscentrum een unieke beleving.

Deze opleiding wordt ondersteund door de **Belgische beroepsvereniging 'De Fitness Organisatie' (DFO)**.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding is uiterst geschikt voor mensen die houden van sport en fitness. Droom je ervan om van je hobby je beroep te maken door in een fitnesscentrum te werken omringd door dynamische, sportieve en gemotiveerde mensen? Dan is deze unieke opleiding tot fitnessinstructeur wat jij nodig hebt!

Na het volgen van dit traject kun je jezelf verder specialiseren tot **Personal Trainer**.

#### 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.
- Je moet beschikken over een geldig EHBO-attest alvorens te starten met de stage. Dit attest kan je bekomen via de basisopleiding EHBO Hulpverlener.
- Ervaring hebben in de fitnessbeoefening met toestellen.

#### Bijkomende info

Na het slagen voor deze opleiding kunt u zich verder specialiseren tot **Personal Trainer**.

#### Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

Door het volgen van deze opleiding ben je in staat om:

- Fitnessbeoefenaars te begeleiden
- Oefenschema's op te maken, fitnessstesten uit te voeren
- Mensen aan te zetten tot een gezonde levenswijze door middel van regelmatige beweging en evenwichtige voeding
- De juiste techniek toe te passen in functie van de doelgroep en de doelstellingen van de sportbeoefenaar

### PROGRAMMA

- Algemene anatomie en fysiologie (e-learning) + individuele coaching

- Ontwikkelingsleer (e-learning) + individuele coaching
- Motorisch leren (e-learning) + individuele coaching
- Functionele anatomie en biomechanica
- Inspanningsfysiologie
- Veilig sporten preventief
- Onthaal en communicatie
- Opstellen individueel trainingschema
- Individuele fitnessbegeleiding
- Stage
- Eindproef

## PRAKTISCH

### Lesdata

<b>Datum</b>	<b>Startuur</b>	<b>Einduur</b>
--------------	-----------------	----------------

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### Locatie

Syntra West Brugge  
Spoorwegstraat 14  
8200 Brugge

### Contact

T: 078/353 653  
F: 050/403061  
info@syntrawest.be