

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## FITNESSINSTRUCTEUR

€ 698,17 incl. BTW

ALS JE VAN FITNESS JE BEROEP WIL MAKEN!

### OMSCHRIJVING

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

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

- aan de slag te gaan als medewerker in een fitnesscentrum in hoofd- of bijberoep
- een fitnesscentrum zelfstandig opstarten en uitbaten
- samenwerken in een groepspraktijk met diëtisten, kinesisten, gezondheidscoachen, artsen, ...
- de vervolgcursus 'Personal trainer' volgen bij SYNTRA West
- je kan ook bijkomende bijscholingscursussen volgen bij SYNTRA West zoals sportvoeding, sportdrink, kinesiotaping, sportverzorger, wielerverzorger, ...
- na een paar jaar beroepservaring en extra scholing als lesgever kennis en ervaring door te geven

#### Introductie

Sporters in fitnesscentra worden bijgestaan door opgeleide trainers.

De fitnessinstructeur begeleidt de klanten bij grond oefeningen, cardio training, krachttoestellen en halters. Dit kan zowel in het fitnesscentrum als out-door. De klant gaat 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 zal de fitnesstrainer 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 fitnessinstructeur ook voor het onthaal, het sociaal contact en maakt van ieder bezoek aan het fitnesscentrum een unieke beleving.

#### 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

- Minstens 18 jaar zijn of 18 worden in de loop van het kalenderjaar waarin de opleiding start.
- Geen voorkennis nodig. Beginners welkom! Enkel een doorgedreven interesse in fitness training, sport en beweging volstaan om deel te nemen aan de opleiding.

#### Bijkomende info

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

### PROGRAMMA

- Algemene anatomie en fysiologie (e-learning met coaching)

- Motorisch leren 9u
- Functionele anatomie & biomechanica 24u
- Inspanningsfysiologie 16u
- Blessure preventie en traumatologie 16u
- Communicatie en fitnessbegeleiding 24u
- Trainingsmethodiek en trainingsschema 24u
- Voeding 16u
- Hulpverlener EHBO 20u
- Werkplekieren 50u
- Eindproef

## PRAKTISCH

0.5 jaar vanaf zaterdag 02/10/2021 - Brugge

### Lesdata voor Brugge vanaf zaterdag 02/10/2021

Datum	Startuur	Einduur
-------	----------	---------

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### Locatie

Syntra West Brugge  
Spoorwegstraat 14  
8200 Brugge

### Contact

T: 078/353 653  
Sofie@syntrawest.be