

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## GROEPSFITNESSBEGELEIDER

### WANNEER SPORT EN FUN SAMENKOMEN

€ 538,45 incl. BTW

## OMSCHRIJVING

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

Na deze opleiding ben je klaar om:

- als lesgever van groepslessen aan de slag te gaan in een fitnesscentrum
- optioneel je kennis nog uit te breiden met de opleiding fitnessbegeleider, personal trainer of een andere bijscholing bij Syntra West
- je kennis en ervaring door te geven als lesgever

### Introductie

Met deze opleiding verzekert je jezelf van een stevig fundament, kennis en bagage die je in gelijk welke groepsles automatisch kan toepassen en gebruiken.

Met de kennis en ervaring die je in deze opleiding opdoet beheers je de nodige opbouwsystemen, bereid je je les in no-time voor, leer je je groep aanvoelen en motiveer je als geen ander. Je leert werken met de muziek, werken op emotie, je publiek opzweepen en naar een climax toe werken, differentiëren, verbaal & non-verbaal communiceren, anticiperen op de individuele behoeften van je deelnemers alsook op de behoeften van je groep, inspelen op wat er gebeurt in je les en simpelweg van je eigen groepsles een ware beleving maken.

En dit allemaal uiteraard ten voordele van je eigen **werk- en sportplezier**, voor het verhogen van de kwaliteit in je les en daaruit volgend de retentie van je deelnemers.

### Omschrijving

Met het groeiende aantal mensen die gezonder willen leven en er fit willen uitzien, is er altijd behoefte aan nieuwe enthousiaste instructeurs om diverse (nieuwe) groepsfitness lessen te doceren.

Voor velen kan het geven van groepslessen een mooi bijberoep zijn, anderen kunnen er zelfs hun hoofdberoep van maken. Of iemand nu een full- of een parttime instructeur is, groepsfitness instructeurs nemen hun rol als kennisbron, motivator en lesgever alvast erg serieus.

Maar wat maakt nu een goede groepsfitness instructeur? Een mix van vele factoren zoals vakkennis, uitstraling, manier van uitvoering, motivatie en passie. Je ontdekt het allemaal in deze praktijkgerichte opleiding.

### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding is uiterst geschikt voor iedereen die houdt van **sport en fitness**.

Volg je nu al groepslessen en droom je ervan om van je hobby je beroep te maken?

Wil je graag mensen motiveren om net dat stapje verder te gaan?

Ben je al actief in de sport- of fitnesswereld, maar wil je als extraatje graag groepslessen geven?

Ben je personal trainer maar wil je leren werken met grote groepen?

Of ben je op zoek naar een sportieve bijverdienste, bijvoorbeeld als student in een sportieve opleiding?

Dan is deze opleiding zeker iets voor jou. De opleiding is bedoeld voor nieuwe kandidaat-instructeurs, maar ook voor ervaren instructeurs is het een verrijking. Ook instructeurs die tot nog toe enkel concept-lessen hebben gegeven (vb. Zumba), en uit hun comfortzone wensen of durven te komen zijn hartelijk welkom. Het zal de kwaliteit van je bestaande les verhogen en ervoor zorgen dat jij ook Freestyle-lessen kan geven en dus zo je marktwaarde verhoogt.

## PROGRAMMA

Deze opleiding wordt opgedeeld in een onderdeel theorie en een onderdeel praktijk en bestaat uit verschillende modules:

#### **Onthaalmedewerker in de fitness (28u)**

Je leert autonoom handelen als eerste aanspreekpunt voor het onthaal van de prospect, peilt naar de doelstellingen en past het verkoopgesprek en rondleiding daaraan aan. Je leert de nodige administratie hiervoor.

#### **Hulpverlener EHBO (20u)**

Je leert autonoom en efficiënt de basic life support met of zonder een AED uit te voeren.

#### **Voedingsleer (24u)**

Je leert ongezonde voedingspatronen herkennen en kan basistips geven over gezonde voedingspatronen.

#### **Groepsfitnessbegeleiding (48u)**

Je leer hoe je een groepsles demonstreert en begeleidt. Daarnaast leer je ook hoe je een beoefenaar tijdens een groepsles kan motiveren en bijsturen.

- Stage deel 1: externe kijkstage (12u)

Je zal de aangeleerde competenties uit de module 'onthaalmedewerker in de fitness' toe passen in een beroepssituatie.

- Stage deel 2: groepsfitnessbegeleider (12u)

1. Het observeren van 3 groepslessen (waarvan minstens 1 freestyle en 1 prechoreographed)

2. Het geven van 3 groepslessen samen met de groepsfitnessbegeleider (op een podium en met microfoon)

3. Het uitschrijven van 1 volledige freestyle groepsles naar keuze

- Eindproef groepsfitnessbegeleider

## **PRAKTISCH**

45 sessie(s) vanaf zaterdag 15/10/2022 - Brugge

### **Lesdata voor Brugge vanaf zaterdag 15/10/2022**

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

### **Locatie**

Syntra West Brugge  
Sporwegstraat 14  
8200 Brugge

### **Contact**

T: 078/353 653  
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### **Cursusmateriaal**

Handboeken of cursussen zijn niet inbegrepen in de prijs. Deze kunnen aangekocht worden via onze partner. Hoe dit praktisch in zijn werk gaat, wordt toegelicht bij de start van het cursusjaar.

## **ANDERE MOGELIJKE LOCATIES:**