





PERSONAL TRAINER ALLROUND - VOLTijdSE DAGOPLEIDING

WORD DE MEEST VEELZIJDIGE TRAINER IN FITNESS EN SPORT!

 Vanaf 15-09-2025

 Brugge

 1 jaar

 2589,40 incl. BTW

OMSCHRIJVING

Introductie

Deze voltijdse dagopleiding combineert de opleidingen "fitness- en groepsfitnessbegeleider" en "personal trainer - sportverzorger".

Onze Personal Trainer opleiding is een beroepskwalificerend traject. Slechts 2 opleidingscentra in Vlaanderen kunnen deze opleiding aanbieden met deze kwalificatie, namelijk Syntra West en Syntra Limburg.

Meer info:

<https://www.vlaanderen.be/beroepskwalificerende-trajecten/wat-is-een-beroepskwalificerend-traject>

Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Nadat je de opleiding hebt beëindigd en het eindexamen succesvol hebt afgelegd kan je kiezen om:

- Aan de slag te gaan als medewerker in een fitnesscentrum in hoofd- of bijberoep
- Een fitnesscentrum zelfstandig opstarten en uitbaten
- Als zelfstandige personal trainer - sportverzorger aan de slag te gaan in hoofd- of bijberoep
- Mee te werken in een multidisciplinair team van artsen, kinesisten en diëtisten
- In dienst te gaan bij een fitnesscenter, sportclub of vereniging als personal trainer - sportverzorger

Omschrijving

De **fitnessbegeleider** 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 fitnessbegeleider 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 fitnessbegeleider ook voor het onthaal, het sociaal contact en maakt van ieder bezoek aan het fitnesscentrum een unieke beleving.

Met de opleiding **groepsfitnessbegeleider** verzeker je jezelf van een stevig fundament, kennis en bagage die je in gelijk welke groepslessen automatisch kan toepassen en gebruiken.

Het gamma aan groepslessen is tegenwoordig zeer uitgebreid, en zowel voor mannen en vrouwen. Pilates, Core Stability en Toning-lessen zijn trending, maar ook BBB, Fatburning en Indoor Cycling blijven vaste waarden.

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.

Als **personal trainer** leer je werken in verschillende omgevingen en met 'new trend materials'. Je bent in staat om advanced fitness training te geven. Je scherpt je coaching en business skills aan. Een personal trainer werkt voornamelijk in een één-op-één relatie met de klant. Samen werken trainer en klant aan een persoonlijk doel in een veilige en uitdagende omgeving. De personal trainer geeft (beweeg-)advies, begeleidt en motiveert zijn klant tijdens het uitvoeren van de oefeningen en stuurt bij waar nodig. De personal trainer zorgt ervoor dat de klant volhoudt en het beoogde resultaat effectief behaald wordt.

Een **sportverzorger** informeert je de sporter in veel gevallen over het juiste gebruik van zijn/haar lichaam. Veel sporters weten te weinig van hun lichaam en hoe ze er mee om moeten gaan. Zij zijn zich onvoldoende bewust van de grenzen van hun fysieke kunnen. Dit leidt tot talloze sportblessures.

Ook begeleidt hij sporters voor, tijdens en na het sporten. Hij/zij luistert, observeert, analyseert, behandelt preventief dmv massages of taping. Maar ook als er iets verkeerd gaat tijdens een training of wedstrijd ben jij meestal de eerste die zal moeten beslissen wat te doen (ijs, drukverband, ...) en dan aangeven wat de volgende stappen zijn (ziekenhuis, dokter, kinesitherapie, ...).

Alle aspecten van het takenpakket van de sportverzorger komen in het lessenpakket aan bod: bevorderen van de gezondheid van de sporter via verzorgen, begeleiden, adviseren, voorkomen, enzovoort. De werkmiddelen van de sportverzorger bestaan uit massage, taping, EHBO, voeding en informatieverstrekking. De sportverzorger heeft ook een belangrijke communicatieve functie naar de sporter toe én naar het begeleidingsteam toe.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Je bent minimum 18 jaar, sportminded en wil bij een fitnessclub of als individuele begeleider van recreatief sporters of atleten aan de slag.

HOE ZIET HET PROGRAMMA VAN DEZE OPLEIDING ERUIT?

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

- **Onthaalmedewerker in de fitness (28u)**
- **Kijkstage: externe kijkstage (groeps)fitness (12u)**
- **Hulpverlener EHBO (20u)**
- **Voedingsleer (24u): met onderdeel afstandsleren**
- **Intake en testen (48u): met onderdeel afstandsleren**
- **Opmaken oefenschema fitnessbegeleiding (44u)**
- **Individuele fitnessbegeleiding (28u)**
- **Didactisch handelen en microteaching bij groepsfitness (36u)**
- **Groepsfitness workshops (36u)**
- **Stage deel 1: Fitnessbegeleider (50u)**
- **Eindproef Fitnessbegeleider (1)**
- **Eindproef Groepsfitnessbegeleider (1)**

- **Werkveld van de sportverzorger (42 uur)**
 - **Verzorgingsplan opmaken (52 uur)**
 - **Sportmassage (34 uur)**
 - **Sporttaping (22 uur)**
 - **Sportvoeding (20)**
 - **Mental coaching in de sport (28)**
 - **Stage (40u)**
 - **Eindproef sportverzorger (1)**
-
- **Functionele training (28u)**
 - **Stabiliteitstraining (20u)**
 - **Trainer in verschillende omgevingen (24u)**
 - **Trainer met verschillende doelgroepen (24u)**
 - **Basis leiding geven (20u)**
 - **Marketing en verkoop voor de personal trainer (20u)**
 - **Personal training microteaching (20u)**
 - **Coachen en motiveren (20)**
 - **Online personal training (20)**
 - **Eindproef Personal Trainer (1)**
-
- **Succesvol ondernemen (56)**

BIJKOMENDE INFO

Er kunnen voor bepaalde modules vrijstellingen toegekend worden aan de hand van eerder verkregen diploma's of competentie bewijzen.

EVC/EVK : Een bewijs kunnen voorleggen dat men de competenties van een fitness instructeur/fitnessbegeleider beheerst door een geslaagd EVC assessment test.

LOCATIES EN DATA

Campus Brugge

vanaf 15-09-2025

1 jaar

€ 2589,40 incl. BTW