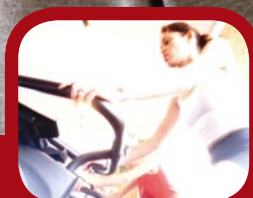


Fit!vak opleidingen



cursus
FITNESSTRAINER



De fitnessbranche heeft zich de voorbije jaren ontwikkeld tot een professionele en dynamische bedrijfstak, die aan vele tienduizenden managers, fysiotherapeuten, trainers, bewegadviseurs en personal coaches werk biedt. Het vak van fitnessstrainer is meegegroeid met de branche. Een gediplomeerde fitnessstrainer is een professionele vakman met volop carrièrekansen. En misschien is een carrière als fitnessstrainer wel iets voor jou!



meerde fitnessstrainer is een professionele vakman met volop carrièrekansen. En misschien is een carrière als fitnessstrainer wel iets voor jou!

Werken in de fitnessbranche is uitdagend en leuk, vooral als je van sport, bewegen en van mensen houdt. Je begeleidt mensen bij hun bewegingsactiviteiten, geeft ze instructie en advies, stelt oefenprogramma's op maat voor ze samen

en geeft antwoord op vragen over bewegen, gezondheid, afslanken, anatomie, blessures, voeding, etc. De afwisseling en veelzijdigheid in het werk is groot. Het ene moment ben je personal coach, het andere moment sta je voor een groep of stel je trainingsprogramma's samen. Ook de wensen en verwachtingen van de bezoekers van het fitnesscentrum zijn heel divers. De ene sporter wil afvallen of zijn figuur corrigeren, de andere bepaalde spiergroepen sterker maken of zijn algemene fitheid vergroten. Het werk van een fitnessstrainer is niet alleen afwisselend en uitdagend, maar ook heel verantwoordelijk. Want per slot van rekening werk jij aan het belangrijkste dat wij bezitten: onze gezondheid. Het lichaam wordt getraind, en dat vergt kennis van zaken en vakmanschap. Daarvoor is een goede opleiding belangrijk. Een opleiding met een kwaliteitsborging.

De opleiding tot Fitnessstrainer A kun je volgen bij verschillende opleidingsinstellingen in Nederland. Op de website www.fitnessopleidingen.nl vind je de door Fitvak erkende opleidingsinstellingen. Met een diploma van Fitvak heb je de grootste kans op werk in de branche. Lijkt een veelzijdige en uitdagende carrière in de fitnessbranche als trainer, personal coach of bewegadviseur je iets? Lees dan verder.

Voor wie is de opleiding bedoeld?

De opleiding is bedoeld voor mensen die in een fitnesscentrum willen werken als fitnessinstructeur, -begeleider of -trainer, of daar al werkzaam zijn maar graag een door de branche erkend diploma willen behalen. Er is geen specifieke vooropleiding vereist, maar houd er rekening mee dat de opleiding op MBO niveau wordt gegeven. Het beheersen van de Nederlandse taal is een vereiste.

Alleen examen doen?

Dat kan. Je hoeft niet perse de opleiding te volgen om examen fitnessstrainer A te doen. Je kunt ook met een ander gevolgde opleiding examen doen, mits je over de vereiste competenties beschikt.

Waar kun je de opleiding volgen?

Kijk hier voor op: www.fitnessopleidingen.nl of www.fitvak.com



De opleiding en deelopdrachten



Heb je al ervaring met het werken als fitnessinstructeur, maar nog niet het erkende Fitnessstrainer A diploma? Omdat de opleiding aan de hand van een portfolio wordt gegeven, kun je versneld examen doen als je bepaalde competenties al aantoonbaar bezit.



De deelopdrachten

In de opleiding Fitnesstrainer A is een zestal deelopdrachten opgenomen. Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt om te mogen deelnemen aan de Proeve van Bekwaamheid, het praktijkexamen voor het diploma Fitnesstrainer A. De opdrachten voer je individueel uit in een fitnesscentrum en lever je ter controle in bij Fit!vak in Oosterbeek. Een beoordelaar van Fit!vak beoordeelt jouw werk vervolgens op de bijbehorende competenties.

Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks

In het aanleertraject wordt veel aandacht besteed aan het aanleren van toestelgebruik (cardio en kracht) en freeweight techniek. Je moet een introductieprogramma maken voor de duur van acht weken, waarbij je er vanuit gaat dat de klant twee keer per week komt trainen.

Deelopdracht 2: Testen

Voor het goed kunnen maken van een fitnessprogramma naar de wensen van de klant, is het noodzakelijk om relevante test(en) te kunnen afnemen. In deze opdracht is het de bedoeling dat je een dergelijke test uitkiest en daarvoor een opdracht maakt.

Deelopdracht 3: Het organiseren van een mini-evenement

Een onderdeel van het werk in een fitnesscentrum is het organiseren van kleinschalige evenementen. Overleg met het fitnesscentrum of het mogelijk is om deel te nemen aan de organisatie van een mini-evenement.

Deelopdracht 4: Communicatie met klanten

Onderzoek in het fitnesscentrum hoe het contact met de (potentiële) klanten verloopt.

Deelopdracht 5: Communicatie in het team

Onderzoek de functieomschrijvingen of afspraken die onderling zijn gemaakt door medewerkers met betrekking tot onderhoud en reparatiewerkzaamheden in de fitnessruimte.

Deelopdracht 6: Toevoegen van de uitslag van de voorwaardelijke theorietoets georganiseerd door Fit!vak

De centraal door Fit!vak georganiseerde theorietoets is een voorwaardelijke toets voor deelname aan de Proeve van Bekwaamheid.

Competenties

Na het uitvoeren van de deelopdrachten dien je in het bezit te zijn van de volgende competenties:

- aansturen
- begeleiden
- aandacht en begrip tonen
- samenwerken en overleggen
- ethisch en integer handelen
- overtuigen en beïnvloeden
- presenteren
- formuleren en rapporteren
- vakdeskundigheid toepassen
- materialen en middelen inzetten
- analyseren
- leren
- plannen en organiseren
- op de behoeften en verwachtingen van de 'klant' richten
- instructies en procedures opvolgen
- omgaan met verandering en aanpassen



Literatuur

Functionele anatomie, Biomechanica, Inspanningsfysiologie, Trainingsleer, Krachttraining met musculaire trainingsapparatuur, Klantbegeleiding, Voeding & Sport



Fit!vak

Fit!vak is de brancheorganisatie van erkende sport- en bewegingscentra in Nederland. Fit!vak ontwikkelt, coördineert en examineert de erkende opleidingen op het gebied van management en fitnessinstructie. Fit!vak steunt en begeleidt aangesloten fitnessondernemers op het gebied van bedrijfsvoering, personeel, kwaliteit, product- en methodiekontwikkeling. Fit!vak promoot het product fitness en de daarbij behorende activiteiten en diensten en is voor de branche de gesprekspartner naar de overheid en semi-overheid.

Heb jij interesse in de opleiding of Examen Fitness-trainer A? Neem dan vrijblijvend contact op met Fit!vak:

Fit!vak
OPLEIDINGEN

Afdeling opleidingen

Postbus 32

6860 AA Oosterbeek

Tel: 026 - 3390730

e-mail: info@fitvak.com

Voor meer informatie kun je ook terecht op onderstaande websites:

www.fitnessopleidingen.nl

www.fitvak.com

