

# Sport & People Fitnessstrainer A



Brochure 2010

# Sport&People

**S**port & **P**eople, de hoogste kwaliteit opleidingen.

De opleidingen van Sport & People kenmerken zich door hoge kwaliteit in theorie en praktijk onderwijs. Door het inzetten van top personeel, zoals Pieter Schouls (Nederlands beste Presenter 2010), wordt er op het hoogste niveau les gegeven. Hiernaast werkt Sport & People samen met brancheorganisaties Fit!vak en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Met de diploma's van Sport & People kan er met een goed gevoel gesolliciteerd worden.

**Cursisten** van Sport & People zijn na het behalen van hen diploma direct inzetbaar. Ze hebben geïnvesteerd in een sportieve toekomst en zijn klaar om hun brede vakkennis over te brengen. De opleidingen van Sport & People zijn niet alleen investeringen voor de langere termijn, maar je ontmoet ook andere collega's van het vak.

**Naast** de opleiding biedt Sport & People hulp bij het solliciteren en het vinden van een baan die bij jou past. Dit doen we in samenwerking met **SportCareer** en **SportJob**. SportCareer is de grootste vacaturebank van Nederland op het gebied van Sport en -Fitness. Kijk alvast op de website van SportCareer voor een leuke baan! <http://www.sportcareer.nl>.

# Sport&People

**De opleiding** Fitnesstrainer A is een opleiding voor sportliefhebbers en met name fitnessliefhebbers. Deze opleiding draait om het lesgeven aan beginnende fitnessdeelnemers, het helpen opstellen van trainingsschema's en coachen op het gebied van trainingen, voeding en blessurepreventie.

**Tijdens** de lessen wordt zowel de theorie als de praktijk besproken en uitgevoerd. De lessen dienen thuis voorbereid te worden uit de overhandigde cursusboeken. De lesdagen worden klassikaal gegeven en veelal in de ochtend theorie en in de middag praktijk.

**De portfolio** opdrachten van de cursisten worden op de stage uitgevoerd. Meer informatie betreft portfolio op pagina 7 van deze brochure.

## Lesstof

- Biomechanica
- Anatomie
- Bewegingsanalyses
- Voedingsleer
- Trainingsleer
- Intake en doelstellingen
- Trainingspraktijk
- Blessurepreventie
- Testen en meten
- Klantbegeleiding
- Klantenbinding
- Entertainment
- Circuittraining
- Inspanningsfysiologie
- Opstellen van programma's
- Les en leiding geven
- Voedingsleer
- Doping en supplementen

**Examenvorbereiding**, online theorie proefexamens en praktijk proefexamens tijdens de lesuren.

**De lesdagen** beginnen onder voorbehoud om 09.30 uur en eindigen om 17.00 uur met uitzondering van les 10 en 11. In de middag is er een pauze van 30 minuten met een heerlijke lunch. Tijdens de ochtend zal hoofdzakelijk alleen theorie-les gegeven worden en in de middag praktijk.

**Docenten** van Sport & People zijn Rijkserkend gediplomeerd en hebben veel ervaring in de fitnessbranche. Theorie en de praktijklessen worden door dezelfde docent gegeven. Deze docenten zijn vaak nog werkzaam in deze branche en zijn dus ook liefhebbers van het vak en willen het graag overbrengen op anderen.

# Sport&People

<b>Doelgroep:</b>	Aspirant fitnessbegeleiders en sportliefhebbers
<b>Deelnemers:</b>	Minimaal 10 en maximaal 20
<b>Opleidingsniveau</b>	Niveau 3 MBO
<b>Onderwijsvorm</b>	Contactonderwijs (klassikaal) en digitaal onderwijs
<b>Cursusmateriaal</b>	Alle cursusmaterialen zijn bij het cursusgeld inbegrepen
<b>Studielast</b>	Contacturen 75 uur Les 1 t/m 9: 09.30 - 17.00 uur (onder voorbehoud) Les 10 en 11: 09.30 - 14.00 uur
<b>Stage</b>	40 tot 50 uur, inclusief portfolio
<b>Toetsing</b>	Fitvak diploma, Erkend door het Ministerie van Volksgezond, Welzijn en Sport.
<b>Vrijstelling</b>	Op aanvraag schriftelijk en vooraf bij Fit!vak. Dit is alleen mogelijk met de volgende diploma's en geldt alleen voor het theorie examen. <ul style="list-style-type: none"><li>• Diploma sport en bewegen MBO, niveau 3</li><li>• Acedemie lichamelijke opvoeding</li><li>• Opleiding fysiotherapie</li><li>• Doctoraal bewegingswetenschappen</li><li>• Doctoraal medicijnen</li></ul>
<b>Leeftijd</b>	Minimaal 18 jaar
<b>Cursusprijs</b>	€ 1245,- (0% btw-tarief), inclusief lunch, koffie en thee
<b>Betaling</b>	<b>Betaling kan vooraf of in 4 termijnen binnen 4 maanden</b> , betalen in termijnen worden 5% extra administratiekosten berekend, welke worden gefactureerd in het eerste betaaltermijn.
<b>Examenkosten</b>	€ 250,-

# Sport&People

Cursuslocaties van Sport & People bevinden zich in Alphen aan den Rijn (Orange Wellness Club) en Amsterdam (Sports World)

## Sportkleding

- Sportkleding
- Handdoek
- Bidon
- Binnenschoenen
- Eventueel douchespullen.

Inschrijven kan op <http://www.sport-people.nl> , daar kiest u de gewenste opleiding en download u het inschrijfformulier. Dit formulier invullen en klikken op verzenden, naast digitaal inschrijven is het ook mogelijk het op te sturen naar het volgende adres: Rodezand 34, 3011 AN te Rotterdam

Wij bevestigen uw inschrijving binnen een week na het ontvangen van de inschrijfformulier. Wij nemen altijd telefonisch contact met u op om u te feliciteren met de start van uw opleiding.

Door het inschrijfformulier te ondertekenen en op te sturen, geeft u definitief aan te willen deelnemen aan de cursus. Vanaf het moment van ontvangst is uw inschrijving bindend.

Sport & People kan te allen tijde de cursus anuleren, wanneer de docent ziek is en er geen vervanger beschikbaar is. Sport & People zal een passende oplossing zoeken en zal er altijd voor zorgen dat de opleiding afgemaakt zal worden.

Indien u verhinderd bent de opleiding te volgen, dient u schriftelijk dit aan te geven aan Sport & People. Het is mogelijk om de cursus op een ander tijdstip te volgen. U dient te allen tijde de cursus te betalen waarvoor u zich voor heeft ingeschreven, dit dient u te doen voor de oorspronkelijke factuur datum.

Vragen betreft de opleiding of betalingen kunt u kwijt aan de administratie. U kunt e-mailen naar het volgende mailadres: [info@sport-people.nl](mailto:info@sport-people.nl)

# Sport&People

**Stage:** Als toekomstig fitnessstrainer is het belangrijk bepaalde competenties te ontwikkelen. Tijdens de cursus Fitnessstrainer A dient er dan ook stage gelopen te worden. Tijdens de stage zullen er 6 deelopdrachten uitgevoerd moeten worden. Deze opdrachten zijn samen de portfolio die ingeleverd moet worden voordat het examen kan beginnen. Dit zijn leuke opdrachten om te doen en geven veel vertrouwen en plezier voor de examens.

**De stageplaats** moet de cursist zelf uitzoeken. Deze fitnessonderneming dient wel een begeleider te kunnen bieden met een rijks erkend diploma en 2 jaar werkervaring. Op <http://www.sportcareer.nl> en <http://www.fitvak.com> kunt u zoeken naar geschikte sportscholen.

**Documentatie** voor het maken van uw portfolio kunt u downloaden op de website van Sport & People.

**Beoordeling** van de deelopdrachten 1 tot en met 5 worden beoordeeld door de stagebegeleider met een voldoende of onvoldoende. Opdracht 6 is een theorietoets en dient als voorwaarde om de proeve van bekwaamheid in te gaan. Deze module dient te worden afgesloten met minimaal een cijfer 6.

# Sport&People

In het portfolio zijn 6 opdrachten opgenomen en dienen uitgewerkt te worden voordat er deelgenomen kan worden aan het praktijkexamen. De opdrachten dienen individueel te worden uitgevoerd in het fitnesscentrum van uw stage. De opdrachten zien er als volgt uit en zijn te downloaden op de website van Sport & People.

## **Deelopdracht 1. Het maken van een lessenreeks.**

(cardio, kracht en vrij oefeningen)

## **Deelopdracht 2. Testen van deelnemers.**

Testen van deelnemers is cruciaal tot het komen van een goed trainingsschema.

## **Deelopdracht 3. Het organiseren van een mini-evenement.**

Dit kunnen verschillende elementen zijn binnen het fitnesscentrum, bijvoorbeeld een cycling-clinic.

## **Deelopdracht 4. Communicatie met klanten**

Onderzoek hoe in het fitnesscentrum gecommuniceerd wordt met klanten of potentiële klanten.

## **Deelopdracht 5. Communicatie met de collega's**

Bekijk de functieomschrijvingen en onderzoek welke afspraken er onderling worden gemaakt t.b.v. uw fitnessclub/fitnessruimte.

## **Deelopdracht 6. De uitslag van de theorietoets.**

Voorwaardelijke toets voor deelname praktijkexamen.

**De competenties** die u na het voldoende afsluiten van deze opdrachten beschikt.

- Begeleiden
- Aansturen
- Samenwerken
- Presenteren
- Formuleren en rapporteren
- Analyseren
- Plannen en organiseren
- Instructies en procedures opvolgen
- Vakdeskundigheid toepassen

# Sport & People

## **Examens**

Het rijkserkende examen Fitnesstrainer A wordt uitgevoerd onder toezicht van de brancheorganisatie Fit!vak. Zowel bij het praktijk als het theorieexamen kan een examinerator aanwezig zijn.

**Examenkosten** zijn in totaal € 250,- Dit bedrag is het totaal van portfolio, theorie en praktijkexamen. Wanneer één van de examens niet behaald wordt betaald u niet het gehele bedrag opnieuw, maar alleen de kosten van de desbetreffende examen.

**Theorie-examen** bestaat uit 60-65 meerkeuzevragen, waar u 90 minuten de tijd voor heeft.

Tijdens de cursus oefenen we proeftentamens om te wennen aan het niveau.

**Praktijkexamen** betaalt uit het geven van een les van 30 minuten aan 4 klanten. Deze

personen mogen geen deelnemers zijn. De les bestaat uit een korte warming-up, een kern van

20 minuten en een cooling-down. Een week voor het geven van de examen dient de les

ingeleverd te worden bij de docent. Bij het examen zal een examinerator aanwezig zijn van de

Fitvak die de les op een afstand bekijkt en beoordeeld. Aan het eind van dit praktijkexamen

zal er een cijfer worden gegeven en deze dient een 6 of hoger te zijn.

# Sport&People

**Werken** na de cursus van Sport & People. Met een Rijkserkende fit!vak diploma op zak kan je overal solliciteren op een baan als Fitnessinstructeur. Op <http://www.sportcareer.nl> vindt je vast banen die passen uw wensen. **Als extra** zullen wij SportJob werving en selectie inzetten om samen met jou de geschikte en leuke baan te vinden.

Een Fit!vak diploma wordt door vrijwel elke sportschool erkend en op <http://www.fitvak.com> kan je kijken wel fitnesscentra is aangesloten bij de Fitvak.

**Doorgroeien** na het behalen van je Sport & People fitnesstrainer A diploma. De volgende opleidingen zijn geschikt na de cursus Fitnesstrainer A

- Fitnesstrainer B
- Groepslesdocent, door niemand minder dan Pieter Schouls, presenter 2010
- Personal Trainer

**Wanneer er gekozen wordt om door te studeren krijgt de cursist een korting van 20% op de vervolgopleiding.**

Met een rijkserkende opleiding van Sport & People kun je gerust aan de slag en heb je een goede vooropleiding genoten om andere opleidingen te gaan volgen.

VEEL SUCCES!