

SPORT&PEOPLE

COMPLEET IN SPORTOPLEIDINGEN



**Fitnessstrainer A
Brochure 2014**

Sport & People, compleet in sportopleidingen.

De opleidingen van Sport & People kenmerken zich door hoge kwaliteit in theorie en praktijk onderwijs. Door het inzetten van de door ons geselecteerde ervaren personal trainers, wordt er op het hoogste niveau les gegeven. Hiernaast werkt Sport & People samen met de 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 hun diploma direct inzetbaar in de fitness branche. Ze hebben geïnvesteerd in een sportieve toekomst en zijn klaar om hun brede vakkennis en ervaringen over te brengen. De opleidingen van Sport & People zijn niet alleen investeringen voor de lange termijn, maar je ontmoet ook andere collega's van het vak.

Naast de opleiding biedt Sport & People hulp bij het solliciteren en vinden van een baan die bij jou past. We doen dit in samenwerking met *SportCareer* en *SportJob*. SportCareer is de grootste vacaturebank op het gebied van sport en fitness in Nederland. Kijk alvast op de websites van SportCareer (www.sportcareer.nl) en SportJob (www.sportjob.nl) voor een leuke baan!

De opleiding Fitnesstrainer A is een opleiding voor sportliefhebbers, met name op het gebied van fitness. 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 met in de ochtend een onderdeeltheorie en in de middag praktijk lessen. De lesstof staat hieronder beschreven:

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

De lesdagen beginnen onder voorbehoud om 09.30 uur en eindigen om 16.00 uur met uitzondering van les 10 en 11. In de middag is er een pauze van 30 minuten met een door ons verzorgde lunch. De ochtend bestaat uit theorie lessen, in de middag wordt er aan het praktijk onderdeel gewerkt.

Deze lessen 10 en 11 starten om 09:30 uur en eindigen om 13:00 uur. Tijdens deze lessen staan voorbereidingen voor het praktijk examen centraal, zodat je optimaal voorbereid het examen in kan gaan. In de middag is er een pauze van 30 minuten met een lunch.

Onze docenten zijn Rijkserkend gediplomeerd en hebben veel ervaring in de fitnessbranche. De theorie en praktijk lessen worden door dezelfde docent gegeven, waardoor de persoonlijke aandacht voor de cursisten niet verloren gaat en er veel interactie ontstaat tussen docent en cursist.

Tijdens de praktijklessen is sportkleding vereist. We vragen je dan ook het volgende mee te nemen:

- Sportkleding
- Handdoek
- Bidon
- Binnenschoenen
- Eventueel douchespullen

<i>Doelgroep:</i>	Aspirant fitnessbegeleiders en sportliefhebbers
<i>Deelnemers:</i>	Minimaal 10 en maximaal 20
<i>Opleidingsniveau:</i>	Niveau 2 MBO
<i>Onderwijsvorm:</i>	Contactonderwijs, klassikaal en digitaal onderwijs
<i>Cursusmateriaal:</i>	Alle cursusmaterialen zijn bij het cursusgeld inbegrepen
<i>Studielast:</i>	65 contacturen Les 1 t/m 9: 09.30 – 16.00 uur (onder voorbehoud) Les 10 en 11: 09.30 – 13.00 uur
<i>Stage :</i>	Minimaal 40 uur, inclusief portfolio
<i>Toetsing:</i>	Fit!vak diploma, Erkend door het Ministerie van Volksgezond, Welzijn en Sport.
<i>Vrijstelling:</i>	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">• Diploma sport en bewegen MBO, niveau 3• Academie lichamelijke opvoeding• Opleiding fysiotherapie• Doctoraal bewegingswetenschappen• Doctoraal medicijnen
<i>Leeftijd:</i>	Minimaal 18 jaar

Inschrijven kan via www.sport-people.nl, daar kiest u de gewenste opleiding en download u het inschrijfformulier. Vul het formulier in en klik op verzenden. Naast digitaal inschrijven is het ook mogelijk het formulier op te sturen naar het volgende adres:

Sport & People
Heemraadsingel 196
3021 DM Rotterdam

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

De cursuslocaties van Sport & People zijn te vinden op <http://www.sport-people.nl/sportopleiding-locaties/>

Sport & People kan te allen tijde de cursus annuleren, wanneer de docent ziek is en er geen vervanger beschikbaar is. We zullen een passende oplossing zoeken en zal er 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 contact opnemen via het volgende e-mailadres: info@sport-people.nl

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 het portfolio dat ingeleverd moet worden voordat het examen kan beginnen. De opdrachten zijn zeer praktisch gericht en geven je een goed beeld van je eigen kunnen en de fitness branche. Daarnaast zijn ze ook zeer leerzaam, waardoor je vol vertrouwen het praktijk examen af kan leggen.

De deelopdrachten bestaan uit:

- Het maken van een lessenreeks
- Testen
- Het organiseren van een mini evenement
- Communicatie met klanten
- Communicatie in het team
- Theorietoets georganiseerd door Fit!vak

Een completere uitleg over het portfolio is verderop in deze brochure te vinden.

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. Documentatie voor het maken van uw portfolio kunt u downloaden op de website van Fit!vak, www.fitvak.com

De stageplaats moet de cursist zelf uitzoeken en benaderen. Deze fitnessonderneming dient wel een begeleider te kunnen bieden met een rijkserkend diploma en 2 jaar werkervaring. Op www.sportcareer.nl en www.fitvak.com kunt u zoeken naar geschikte sportscholen. Wij raden u aan van tevoren een duidelijk beeld te vormen bij wat voor bedrijf u wilt stage lopen. Niet elke stageplaats is hetzelfde en we vinden het belangrijk dat het een bedrijf is dat bij u past.

In het portfolio zijn 6 opdrachten opgenomen, deze dienen uitgewerkt te worden voordat er deelgenomen kan worden aan het praktijkexamen. De opdrachten dienen individueel te worden uitgevoerd bij uw stagebedrijf. De opdrachten zien er als volgt uit en zijn te downloaden op de website van Fit!vak (www.fitvak.com).

Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks.
Cardio, kracht en vrije 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

Het rijkserkende examen Fitnesstrainer A wordt uitgevoerd onder toezicht van de brancheorganisatie Fit!vak. Zowel bij het praktijk als het theorie examen 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 het desbetreffende examen.

Het theorie-examen bestaat uit 60 meerkeuzevragen, waar u 90 minuten de tijd voor heeft. Het behaalde cijfer moet minimaal een 6 zijn, hiervoor moet u minimaal 40 vragen goed beantwoorden. Tijdens de cursus oefenen we proeftentamens om te wennen aan het niveau en de manier van vragen stellen. Het behaald

Het praktijkexamen bestaat uit het geven van een les van 30 minuten aan 3 klanten. Deze personen mogen geen deelnemers zijn. De les bestaat uit een korte warming-up, een kern van 20 minuten en een cooling-down. Na het praktijk gedeelte volgt er een nabespreking van 10 minuten met de examinerator.

Een week voor het geven van het examen dient de les, in de vorm van een lesvoorbereidingsformulier, ingeleverd te worden bij de docent of Sport & People. Bij het examen zal een examinerator aanwezig zijn van Fit!vak 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.

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 www.sportcareer.nl vindt je vast banen die passen uw wensen.

Een Fit!vak diploma wordt door vrijwel elke sportschool erkend, op 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
- Personal Trainer

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

VEEL SUCCES IN JE VERDERE SPORTCARRIÈRE!