

# ***FIT!VAK Opleidingen***

Opleidingscentrum : Physical Fitness Advies Buro  
Flevostraat 255 1442 PX Purmerend

## ***FIT!VAK***

Rijkserkende Opleiding tot Fitness Instructeur

***FIT!VAK*** is de brancheorganisatie van erkende bewegingscentra.

Het ***Physical Fitness Advies Buro*** is een opleidingscentrum van de branchevereniging

## ***FIT!VAK***

Fitnessstrainer A

Vanaf 1 januari 2009 heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport officieel het stokje van erkenning overgedragen aan de brancheorganisatie Fit!vak.

Het ministerie erkent daarmee Fit!vak voortaan als de officiële instantie als het gaat om examinering en erkenning van diploma's. Hiermee wordt het Fit!vak diploma nu definitief als het branchediploma gezien. Voor veel trainers en bedrijven was dit al zo, Maar het is toch prettig als de Nederlandse overheid dit zo nadrukkelijk laat merken.

De opleiding van Fitnessstrainer A is bedoeld voor diegene die parttime of fulltime in een Fitnesscentrum willen werken als Fitness Instructeur, begeleider of daar al werkzaam zijn, maar graag een door de branche en het ministerie van VWS erkend diploma willen behalen.

Er is geen specifieke vooropleiding vereist.

Het beheersen van de Nederlandse taal is een vereiste. De opleiding duurt 14 dagen (afhankelijk van de competenties). De examens en tentamens zijn daarbij inbegrepen.

In de opleiding komen de volgende vakgebieden aan de orde:

1. Training geven: les leiding geven, begeleiden van klanten
2. Inzicht in trainen: inspanningsfysiologie, trainingsleer
3. Analyse van de bewegingen: functionele anatomie, biomechanica
4. Verzorging: blessure preventie en Behandeling
5. Voeding en sport
6. Huiswerkklas

U doet examen in drie onderdelen:

- theorie
- lesgeven
- het examen word afgesloten met een eindgesprek

De opleiding wordt afgesloten met een praktijkexamen. Voordat u dit kunt doen, moet u een zgn. portfolio opbouwen. De inhoud van de portfolio wordt beoordeeld door Fit!vak. Als dit voldoende is, kunt u zich inschrijven voor het praktijkexamen.

De portfolio bevat de volgende onderdelen:

1. het maken van een lessenreeks voor 8 weken
2. het uitvoeren van een test
3. het organiseren van een mini-evenement
4. communicatie met klanten
5. communicatie met collega's
6. uitslag van de schriftelijke toets

Als de portfolio is afgerond, kunt u het praktijkexamen proeve van bekwaamheid doen. Dit bestaat uit:

1. het maken van een les op een standaard les voorbereidingsformulier
2. het uitvoeren van de les
3. het evaluatiegesprek

Als het praktijkexamen voldoende beoordeeld wordt, krijgt u het Fit!vak erkende branchediploma voor fitnessinstructeur.

## **2. Nadere uitleg inhoud portfolio**

De exacte inhoud van de portfolio krijgt u uitgereikt op de eerste cursusdag. Hieronder een korte omschrijving van de verschillende onderdelen. De onderdelen 1, 2, 3, 4 en 5 zijn opdrachten van de stage. Tijdens de opleiding krijgt u de kennis en vaardigheden die u in de stage moet uitvoeren. Tijdens uw stage bouwt u dus u portfolio op.

### **1. Het maken van een lessenreeks voor 8 weken**

In het aanleertraject van de beginnende fitnesser wordt veel aandacht besteed aan toestelgebruik (zowel cardio als kracht) en freeweight techniek. U moet een introductieprogramma maken in het kader van dit aanleertraject gedurende 8 weken, waarbij u er vanuit gaat dat de klant 2x per week komt trainen.

### **2. Het uitvoeren van een test**

U neemt een relevante test af bij een deelnemer waarbij u beschrijft waarom deze test voor hem/haar relevant is. U omschrijft de uitvoering van de test, hoe de resultaten verwerkt worden en welke adviezen u een klant o.b.v. de test geeft.

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

U organiseert, of helpt mee bij de organisatie van een evenement zoals een spinningmarathon, een open dag, een roeimarathon, etc.. U beschrijft de voorwaarden en doelstellingen van het evenement, maakt een draaiboek en vraagt een beoordeling van het stagebedrijf over de uitvoering. U schrijft een evaluatie met daarin de goede en de verbeterpunten en een advies voor toekomstige evenementen.

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

U onderzoekt hoe het contact met (potentiële) klanten verloopt. Daarbij moet u denken aan:

- hoe en wat wordt er gecommuniceerd voordat een klant lid wordt
- hoe en wat wordt er gecommuniceerd als een klant lid is
- hoe en wat wordt er gecommuniceerd bij een klacht of opzegging van de klant
- het noemen van verbeterpunten
- het zelf informatie geven over je stageplaats aan een potentiële klant.

Evalueer dit gesprek en vraag een beoordeling van u stagebegeleider.

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

Bekijk hoe de onderlinge afspraken m.b.t. uitgevoerde taken en onderhoud van apparatuur zijn bij uw stageplaats. Noem ook hier weer punten ter verbetering.

### **6. Uitslag van de schriftelijke toets**

Uw theoretische kennis wordt tijdens de schriftelijke toets geëxamineerd. U moet voor deze toets minimaal een 6 halen. De schriftelijke toets heeft betrekking op de volgende onderwerpen:

- Anatomie
- Biomechanica
- Inspanningsfysiologie
- Trainingsleer
- Basis voeding & sport
- Doping
- Basis blessurepreventie en behandeling
- Les- en leidinggeven
- Klantenbegeleiding

Deze onderwerpen worden behandeld tijdens de theorielessen.

Als u aan de exameneisen hebt voldaan, ontvang u het Fit!vak erkende branchediploma Fitnessstrainer A. U bent daarmee een bevoegd en professioneel medewerker voor een sport en fitnesscentrum, gekwalificeerd om zelfstandig les en leiding te geven aan groepen of individuele personen.

**Start van de opleiding Fitnesstrainer A** is 04 september 2010, de eind examens worden gehouden op 18 december 2010.

De lessen worden altijd gegeven op zaterdag van 11:30 tot 17:00 uur.

De kosten voor de cursus bedragen: **€ 975,- & het examengeld € 250,-**

Drie weken voor aanvang van de opleiding dient het cursusgeld bij ons binnen te zijn.

Het is mogelijk om het lesgeld in 2 termijnen te betalen. Dit is alleen op aanvraag en kan schriftelijk en/of via email t.a.v. de heer M. van Halderen. Ook is er een mogelijkheid om het bedrag bij ons contant en/of via pin te betalen. Ook dit is op aanvraag via de bovengenoemde manieren.

De regeling is dan als volgt:

1<sup>e</sup> termijn: €600,- dit bedrag dient 3 weken voor aanvang van de cursus betaald te worden

2<sup>e</sup> termijn: € 625,- dit bedrag dient 3 weken voor het eindexamen betaald te worden.

U kunt bij ons ook alleen de praktijklessen volgen.( indien u hiervoor vrijstelling heeft)

Vrijstelling: op aanvraag schriftelijk bij Fit!Vak.

-Praktijk, 5 dagen €550,-

-Praktijk + trainingsleer, 7 dagen € 690,-

-Totaal opleiding, 14 dagen € 975,-

### **Annuleren**

Als u om één of andere reden gedwongen bent te stoppen met de opleiding, moet dit schriftelijk worden doorgegeven.

De annuleringsregeling is als volgt:

-Vervanging door een andere persoon is in principe **vóór** aanvang van opleiding/module mogelijk

-Bij annulering **tussen drie weken tot één week vóór aanvang** van de opleiding/module Krijgt u 75% terug.

-Bij annulering **binnen zeven dagen vóór aanvang** vindt **geen restitutie** meer plaats. Dit betekent dus ook dat bij annulering **tijdens de opleiding**, ongeacht het aantal lessen dat men gevolgd heeft, men **het gehele bedrag** van de opleiding/module **verschuldigd is!**

## **Inschrijven**

Inschrijven kan via het inschrijfformulier dat u op onze site kunt downloaden.

Als u nog vragen heeft, kunt u bellen naar de heer M. van Halderen op 06 – 43 02 35 65

Heeft u interesse in deze opleiding meld u zich dan aan via het inschrijfformulier.

Deze kunt u terug mailen naar: welln022@planet.nl en/of schriftelijk naar het volgende adres:

Flevostraat 255

1442 PX Purmerend

Betreft: **Fit!vak** opleiding t.a.v. de heer M. van Halderen, bekijk ook onze website

[www.wellnessproficenter.nl](http://www.wellnessproficenter.nl) voor meer info.