

Fit!vak Opleidingen

Opleiding Personal Trainer

Het vak van Personal Trainer is enorm in opkomst, omdat steeds meer mensen hechten aan een eigen trainer die op maat voor hen werkt. **Fit!vak** heeft een eigen module ontwikkeld voor docenten, trainers en instructeurs die de ambitie hebben om erkend Personal Trainer te worden. Om deze module, die 16 uur (2 x 8 uur duurt), te kunnen volgen is het diploma Fitnesstrainer A, CIOS, ALO (Academie Lichamelijke Opvoeding) of ROC sport en bewegen een vereiste.

Kortom: een rijks erkende opleiding binnen de sector sport- en bewegen is de basisopleiding voor de Personal Trainer.

Belangrijk bij persoonlijke begeleiding in een trainingsplan, is de communicatie tussen klant en coach. Deze communicatie kan met behulp van moderne en laagdrempelige middelen als internet, e-mail en sms op een zeer efficiënte en professionele wijze worden ingericht. De coach kan hierbij gebruik maken van speciaal in de markt ontwikkelde softwareprogramma's, maar kan zelfs zonder deze software een efficiënt communicatie- en begeleidingssysteem opzetten.

Een Personal Trainer is een allround vakman die verstand heeft van het in beweging krijgen en houden van mensen en die het bewegen integreert in het dagelijkse leven van de sporter. Want alleen zo levert een training optimaal rendement op.

De volgende gegevens over Personal Training zijn al bekend:

Personal Training is de hardst groeiende fitnessvorm

In heel Nederland is er een sterke groei van vraag naar Personal Training zowel binnen fitnessbedrijven als daarbuiten;

Het is sterk ledenbindend

Personal Training betekent meer persoonlijke aandacht, resultaat en plezier;

Extra winstmogelijkheden

10-15 % van de leden heeft daadwerkelijk interesse in Personal Training, mits dit op de juiste manier wordt aangeboden, gepromoot en uitgevoerd.

Duur van de opleiding

De opleiding duurt 14-16 uur.

Kosten van de opleiding

De opleiding kost € 198,-. Dit is inclusief cursusmateriaal en *Fit!vak*-certificaat.

Cursusonderdelen

De theoretische kennis op het gebied van inspanningsfysiologie, trainingsleer, anatomie, voeding en blessurepreventie wordt in deze opleiding vertaald naar het vak van Personal Trainer.

In zowel theorie als praktijk gaat de opleiding specifiek in op:

- Intake (fysiek, mentaal en leefstijl) van de klant
- Testen en meten op basis van sportwetenschappelijke meetmethodes
- Een bewegingsadvies kunnen doorvoeren
- Opstellen van een persoonlijk leefstijl- en bewegplan
- Juiste communicatievaardigheden
- Verkoop diensten en producten in kader van beweegadvies
- Profileren en positionering van personal training
- Organisatie en logistiek in begeleiding bij personal training
- In staat zijn een trainingsplan op te stellen voor een periode van minimaal 12 weken
- Daadwerkelijke trainingsschema's die iedereen die echt wil trainen op een hoger en beter niveau brengt

Lijkt een veelzijdige en uitdagende carrière als Personal Trainer in de fitnessbranche u iets?

Meld u zich dan aan via het inschrijfformulier dat u kunt downloaden op onze site.

www.wellnessproficenter.nl . deze kunt u terug mailen naar: welln022@planet.nl en anders opsturen naar het volgende adres:

Flevostraat 255

1442 px

Purmerend

Betreft: Fit!vak opleiding t.a.v. Laila Ben Salah