

De zorg- en welzijnssector verdient aandacht. De kwaliteit van de zorg dreigt immers ernstig in gevaar te komen door personeelstekort. ZorgContract biedt maatwerk om tegemoet te komen aan de vraag naar opleidingen voor herintredende en nieuwe zorgverleners en ondersteunt organisaties bij de verdere professionalisering van haar personeel. ZorgContract verzorgt tevens de opleiding tot fitness- en aerobicsinstructeur.

Fitnessstrainer-A

Cursuscode: FIT-A

Bent u werkzaam of wilt u gaan werken in een fitnesscentrum als fitnessinstructeur? En wilt u inhoudelijk meer weten over het geven van trainingen, het maken van een trainingsschema, het voorkomen van blessures en het geven van voorlichting op het gebied van voeding? De cursus Fitnessstrainer-A van Fit!vak geeft antwoord op de bovengenoemde vragen.

Doelgroep

De cursus is bestemd voor:

- (aankomend) fitnessinstructeurs;
- instructeurs die werkzaam zijn in een fitnesscentrum maar niet in het bezit zijn van een door de branche en het ministerie van VWS erkend diploma.

Vooropleiding

Een specifieke vooropleiding is niet vereist. Fitnessstrainer A is een opleiding op MBO-niveau. Een vooropleiding op MAVO-niveau of VMBO-TL is wenselijk.

Inhoud

In de opleiding komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- anatomie;
- biomechanica;
- inspanningsfysiologie;
- trainingsleer;
- blessurepreventie;
- voeding;
- leidinggeven.

Een stage van minimaal 45 uren (in een sportcentrum) maakt deel uit van de opleiding.

Certificering

Ongeveer 12 weken na de start van de opleiding wordt de theorie afgesloten met een examen. Het praktijkexamen en het eindgesprek vinden plaats aan het eind van de opleiding. De examens van Fit!vak worden afgenomen onder toezicht van het Ministerie van VWS.

Vervolgopleidingen

Fitnessstrainer-B, Aerobicstrainer-A, Personal Trainer.

Opleidingsduur

De opleiding duurt (exclusief de examendagen) 16 zaterdagen van 6 uren. Rekening dient te worden gehouden met circa 4 uur zelfstudie per week.

Lesmateriaal

Het lesmateriaal wordt op de eerste lesdag uitgereikt.

Fitnessstrainer-A (vervolg)

Cursusplaats

De opleiding wordt verzorgd in het nieuwste en modernste sportcentrum van Nederland: Sportstad Heerenveen.

Verdere informatie

Voor meer informatie over start- en cursusdagen, lestijden, duur en cursusgeld kunt u het pdf "Bekijk Prijslijst" raadplegen en/of downloaden.