

# Profielvoorlichting

## Lifestylecoach

# Inhoud

- Wat doet een Lifestylecoach?
- Profiel lessen
- BPV
- Boeken
- Kosten profiel
- Toekomstig beroep
- Wie moet dit profiel kiezen en wie niet?
- Vragen?



# Wat doet een Lifestylecoach?

- Een leefstijlcoach begeleidt mensen die een leefstijlverandering willen bereiken. Op onze opleiding ligt de focus op de BRAVO-factoren Bewegen, Voeding en Ontspanning)
- Hij kan een leefstijlplan voorbereiden( anamnese, testen, doelen stellen, trainingen uitwerken, adviezen en voorlichtingen uitwerken)
- Hij kan een leefstijlplan uitvoeren (beweegactiviteiten geven, adviezen en voorlichtingen geven)
- Hij kan een leefstijlplan evalueren en bijstellen( samen met klant bespreken hoe een traject is verlopen, evt. doelen bijstellen en advies voor toekomst geven)
- Hij kan evenementen voorbereiden, uitvoeren en evalueren( sportieve evenementen waarbij de gezonde leefstijl centraal staat)

# Profiel lessen

- In basisjaar 2 volg je de profieloriëntatie **fitness A**
- In de profieljaren krijg je verschillende theorie en praktijklessen:
  - Theorie Sport Bewegen en Gezondheid
  - Praktijk Sport Bewegen en Gezondheid
  - Voedingsleer
  - Ondernemerschap

# BPV

Leerjaar	Waar loop je BPV?
Basisjaar 2	fitnesscentra
Profieljaar 1	Zorginstelling, Welzijnsinstelling, fitnesscentra, Sport BSO
Profieljaar 2	Zorginstelling, Welzijnsinstelling, fitnesscentra, Sport BSO

# Boeken

## Profielgerichtvak:

- Fitness A boek, NL Actief

## Profiel:

- Boek SBG deel 1: BRAVO Factoren, Hart- en Vaatziekten
- Boek SBG deel 2: Leefstijl gerelateerde ziektebeelden, Ouderen, netwerken, gezondheidsbeleid
- Boek Voedingsleer

# Kosten

- KD fitness A
  - 180 euro – boek en extern examen fitness A
  - 100 euro – small group en HIIT training (gladiator)
  - 80 euro – excursies en gastlessen
  
- 1<sup>e</sup> profieljaar
  - 50 euro – excursies en gastlessen
  
- 2<sup>e</sup> profieljaar
  - 50 euro – excursies en gastlessen
  
- Boeken
  - 80 euro – deel 1
  - 60 euro – deel 2

# Toekomstig beroep

- Waar kan een student gaan werken?

fitnesscentra, Leefstijlscentra, Welzijnsinstellingen, Zorginstellingen, Sport BSO

- Doorstroom HBO:

Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Sportkunde, Voeding en Diëtetiek, PABO, PABO/HALO, Fysiotherapie, toegepaste psychologie, bewegingstechnologie, Psychomotorische therapie, Creatieve therapie



# Wie moet dit profiel kiezen?

- Studenten die geïnteresseerd zijn in de gezondheid van mensen
- studenten die meer kennis en inzicht willen krijgen in de BRAVO-factoren, De leefstijl gerelateerde ziektebeelden, gezondheidsbeleid en netwerken
- studenten die hun eigen gezondheid belangrijk vinden en het een uitdaging vinden om aan hun eigen uithoudingsvermogen en kracht te werken (belangrijk om ook een voorbeeld te zijn voor de klanten met wie je werkt)
- studenten die het interessant vinden om voedingsadvies en voedingsvoorlichting te geven
- studenten die 1-1 of in groepsverband beweegactiviteiten ter bevordering van de gezonde leefstijl aan wil bieden

# Vragen?

- Deze presentatie wordt gedeeld via [www.lsbkeuzesite.com](http://www.lsbkeuzesite.com)