

# Lifestyle coach

NIVEAU 3 / 4 ■ BOL ■ 3 JAAR ■ BRASSERSKADE 1 (DEN HAAG)

**De opleiding Lifestyle coach is nieuw en sluit helemaal aan op deze moderne tijd. Er wordt veel aandacht geschonken aan de vakgebieden bewegen, gezondheid, voeding en coaching.**



Als lifestyle coach hou je je bezig met het bevorderen van de levensstijl van jong en oud. Bewegen speelt daar een belangrijke rol in. Tijdens de opleiding leer je alles over gezondheid, voeding, beweging en coaching. Je weet wat voeding met het lichaam doet en welke beweegvormen leiden tot ontspanning en een gezonde levensstijl. Ook organiseer je beweegactiviteiten voor verschillende doelgroepen en helpt mensen zich te ontspannen op verschillende manieren, waarbij de natuur vaak een rol speelt.

**Tijdens je opleiding komen de volgende onderwerpen aan bod:**

- Gezonde levensstijl activeren bij verschillende doelgroepen
- Bewegadvies verzorgen voor individuen en doelgroepen
- Begeleiden van doelgroepen (jongeren en ouderen)
- Instrueren en begeleiden van spel- en beweegactiviteiten (lesgeven)
- Verzorgen van voedingsadvies (voedingsleer)
- Herkenning van ziekteprocessen (gezondheidsleer)
- Advies en communicatievaardigheden
- Toepassen van de beweegnorm binnen de verschillende doelgroepen
- Beweegactiviteiten buiten (bijvoorbeeld skaten, nordic walk, fietsen enz.)
- Beweegactiviteiten binnen (bijvoorbeeld yoga, tai-chi, floaten, pilates enz.)
- Keuzevak sport (bijvoorbeeld fitness en zwemmen)
- Nederlands, rekenen en LLB
- EHBO/MFA

## Welke eigenschappen heb je nodig?

Je bent actief en beweegt makkelijk. Bovendien wil je alles weten over de invloed van voeding, beweging, natuur en ontspanning op de gezondheid. Je wilt andere mensen helpen een gezonde levensstijl na te streven. Je kunt goed luisteren en je inleven in de situatie van anderen. Je bent niet bang om het middelpunt te zijn bij het geven van instructies aan individuen en groepen. Ook weet je jouw kennis op een professionele manier over te brengen.

## Wat kan ik worden?

De lifestyle coach is een nieuwe opleiding en is vooral gericht op het actief in beweging brengen van doelgroepen zoals jongeren en ouderen, waarbij de landelijke beweegnorm meestal het uitgangspunt is. Daarbij is het verzorgen beweeginstructies (lessen), voedingsadvies en gezondheidsadvies een belangrijk kader. Ook organiseert de lifestyle coach projecten of evenementen waarbij het bewegen centraal staat.

Na je opleiding kun je aan de slag als bijvoorbeeld:

- Lifestyle coach of personal coach
- Bewegeadviseur
- Fitnessbegeleider
- Voedingsvoorlichter
- Gastvrouw of gastheer in een sportschool, buurthuis, sauna of wellness

## Opleidingsstructuur

De opleiding heeft een BOL structuur (Beroeps Opleidende Leerweg) en wordt gecombineerd met verschillende stages (BPV). Tijdens de opleiding zullen ook verschillende thema's (omgaan met doelgroepen, ontspannen in bos en op het strand, verschillende sport- en spelvormen toepassen enzovoort) worden opgepakt in de vorm van workshops en kampen. De opleiding start op niveau 3 waarbij de mogelijkheid bestaat om door te groeien naar niveau 4. Het diploma is gelijk aan het diploma van sport en bewegen (sport- en bewegingsleider niveau 3 en sport- en bewegingscoördinator niveau 4).



## Toelating tot de opleiding

Om toegelaten te worden tot een opleiding lifestyle coach moet je de toelatingsprocedure helemaal volgen. De procedure bestaat uit een aantal formele handelingen en uit een test. De test is bedoeld om te kijken of je in voldoende mate bewegingsvaardigheden bezit, maar ook of je een goede beroepshouding hebt om met succes de opleiding te kunnen volbrengen.

De toelatingsprocedure bestaat uit de volgende stappen:

1. De aanmelding
2. Het intake gesprek
3. Het verzorgen van een eenvoudige presentatie
4. Het deelnemen aan beweegactiviteit (sport of spel)
5. De plaatsingsprocedure (daadwerkelijke toelating)

Noodzakelijke vooropleiding:

- o Mavo-diploma
- o Vmbo-diploma theoretische, gemengde of kaderberoepsgerichte leerweg
- o Overgang van havo-3 naar havo-4



### Verder studeren

Na je studie liggen er veel mogelijkheden voor je open om verder te gaan met opleidingen binnen het mbo, maar ook binnen het hbo (alleen bij niveau 4). Denk hierbij aan fysiotherapie, sportmanagement, sportacademie, personal coach, vrijetijdsmanagement, voeding en diëtik en nog vele andere opleidingen die een match hebben met bewegen en gezondheid.

### Kan ik vrijstelling krijgen?

Soms is het mogelijk een vrijstelling te krijgen voor één of meer onderdelen. Dat hangt af van je werkervaring, diploma's of eerder gevolgde opleidingen en cursussen. Tijdens de intakeprocedure kunnen eventuele vrijstellingen aan de orde komen.

### Aanmelden voor de opleiding

Aanmelden kan via de site van ROC Mondriaan ([www.rocmondriaan.nl](http://www.rocmondriaan.nl)), je vindt de opleiding bij het cluster Sport en Bewegen. Als je je aangemeld hebt ontvang je later een uitnodiging voor een intake gesprek. Verder ontvangen alle aanmelders en geïnteresseerden een uitnodiging voor de voorlichting van 19 april a.s. (zie onderstaande informatie). Tijdens deze bijeenkomst zal de opleiding inhoudelijk worden gepresenteerd en worden alle vragen beantwoord.

### Mondriaan-Markten

Voorlichtingseveningen worden gehouden bij ROC Mondriaan op het Leegwaterplein 72, Den Haag

dinsdag 4 oktober 2011: van 16.00 tot 20.00 uur

dinsdag 22 november 2011: van 16.00 tot 20.00 uur

dinsdag 20 maart 2012: van 16.00 tot 20.00 uur

dinsdag 22 mei 2012: van 16:00 tot 20:00 uur

dinsdag 19 juni 2012: van 16:00 tot 20:00 uur

## Open Dag – Sport en Bewegen

**Vrijdag 20 januari 2012**  
**Van 14:00 tot 21:00 uur**

### Info-avond

Voorlichtingsbijeenkomst op de afdeling (oude gebouw) Brasserkade 1, Delft,  
De opleiding zal in het nieuwe jaar van start gaan in een geheel nieuw gebouw naast de huidige locatie. Deze info-avond is alleen voor de opleidingen Lifestyle.

**Dinsdag 17 april 2012**  
**van 16.00 tot 20.00 uur**

### Algemene informatie

[www.rocmondriaan.nl](http://www.rocmondriaan.nl)

Telefoonnummer  
088-666 3678

Of mail naar  
[lifestylecoach@rocmondriaan.nl](mailto:lifestylecoach@rocmondriaan.nl)

Contactpersoon voor nadere informatie is Claire Delhez.  
Zij is bereikbaar via bovenstaand e-mailadres

