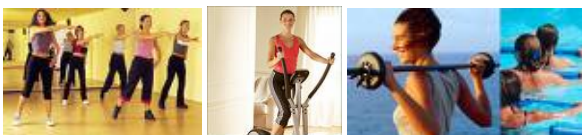




Stream Fitness & Health (FHCO)
Cios Arnhem, Beukenlaan 3, 6823 MA Arnhem



Fitness:

een verzameling van activiteiten die erop gericht is de lichamelijke fitheid van de mens te vergroten.

Health:

een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn

HET WERKVELD

De gezondheidsbranche in de breedste zin van het woord, denk hierbij aan wellness- en paramedische zorginstellingen zoals fysiofitnesspraktijken en andere sportrevalidatiecentra.

DE DOELGROEP

Iedereen die geïnteresseerd is in fitness & health en zich wil verdiepen in de begeleidingsprincipes van medische fitness, personal training, functionele training maar ook coördinatie binnen sportcentra. Deze stream sluit goed aan bij de studenten die willen doorstromen naar fysiotherapie.

VEREISTEN

- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Discipline
- Zelfstandigheid
- Doorzettingsvermogen
- Goede lesgeefvaardigheden
- Teamplayer
- 4-6 uur in de week fitnessen
- Plannen, organiseren en communiceren



OPBOUW LESSEN

Theorie, praktijk en stage gaan gedurende twee jaar hand in hand. Je oefent veel zelf en je werkt geregeld samen tijdens groepsopdrachten. Deze hebben altijd met het werkveld te maken.

FUNCTIONAL
TRAINING



Het programma

- Intake en Testmethodiek. Trainingsleer.
- Training van grondmotorische eigenschappen, inspanningsfysiologie.
- Voedingsleer, houding en bewegingsapparaat, ziektebeelden.
- Praktische, functionele, medische fitness-training.
- Coördinerende managementzaken binnen sportcentra zoals organisatiestructuur, leiderschap, PR en marketing, trends en innovatie

BEROEPSPRAKTIJKVORMING

Vanaf het begin van het studiejaar loop je stage; het derde jaar ruim 500 uur, in het vierde jaar ruim 600 uur. Er wordt een groot beroep gedaan op jouw zelfstandigheid, gekoppeld naar jouw stage. Deze kun je vervullen in de fitnessbranche, paramedische zorginstellingen en sportrevalidatiecentra. Mits dit stageadres erkenning heeft van Calibris (zie www.calibris.nl).

EINDRESULTAAT

Na succesvolle afronding van het vak ben je in staat om als poortwachter te fungeren om zo preventie en curatie te scheiden. Je verricht de intake en stelt een trainingsplan op. Daarbij maak je gebruik van trainingsprincipes van fitness en medische trainingstherapie. Verder ben je als fitness- & health-coördinator in staat activiteiten aan te bieden voor diverse doelgroepen en kun je tevens leiding geven aan fitness- en health-instructors. Ook ben je in staat coördinerende taken uit te voeren.

Ongeveer de helft van de afgestudeerde CIOS'ers komt terecht in commerciële sportorganisaties (wellness- en fitnesscentra, sportscholen en fysio-fitnesspraktijken en zorginstellingen).

Je kunt doorstromen naar het hbo, o.a. Fysiotherapie en Sport, Gezondheid & Management en ALO.

ERKENNING

Ondanks het feit dat de fitnessbranche een vrij beroep is en er verschillende cursussen bestaan, heeft het CIOS-diploma met de specialisatie Fitness- & Health-coördinator een landelijke erkenning (VWS, OCW en landelijke sportorganisaties).

Het diploma staat voor verdieping, verbijzondering en veelzijdigheid.

AANVULLENDE INFORMATIE



Kennis en vaardigheden zoals trainingsleer, conditietrainer, 'fit en beweging' en een goed bewegingsgevoel kunnen een goede aanvulling zijn voor de stream Fitness & Health-coördinator.



Deze stream is een goede voorbereiding op vervolgoopleidingen als (sport)fysiotherapie, ALO, SGM en andere bewegingsstudies.

INFO

Op verschillende sites kun je je oriënteren op het werkveld. Bijvoorbeeld:

www.exrx.net
www.werkendlichaam.nl
www.bedrijfsfitness.nl
www.beweegpagina.nl
www.rivm.nl
www.voedingscentrum.nl
www.12manage.nl

Specifieke informatie op te vragen bij:

Michiel van Kalsbeek
m.v.kalsbeek@rijnijssel.nl



DOCENTEN



Mohamed el Hadouchi
m.elhadouchi@rijnijssel.nl



Michiel van Kalsbeek
m.v.kalsbeek@rijnijssel.nl

Aziz Maskoul
a.maskoul@rijnijssel.nl

Janneke Dieperink
j.dieperink@rijnijssel.nl

Michel Verkade
m.vekade@rijnijssel.nl

en externe know-how