

BEROEPSKWALIFICATIE (0216) Fitnessbegeleider



1. Globaal

1.1 TITEL

Fitnessbegeleider

De titel wordt gebruikt in de Competent-fiche G120401 'Begeleider Sportactiviteiten (m/v)'.

1.2 DEFINITIE

“De fitnessbegeleider begeleidt de fitnessbeoefenaar bij het correct uitvoeren van fitnessoefeningen binnen het aanbod van de fitnessclub zodat de fitnessbeoefenaar correct en veilig beweegt en zijn doelstellingen kan bereiken.”

1.3 NIVEAU

4

1.4 JAAR VAN ERKENNING

2016

2. Activiteiten

2.1 OPSOMMING COMPETENTIES

Basisactiviteiten

- Vult een oefenprogramma in functie van de visie van de fitnessclub/van het project in (G120401 Id8660-c)
 - Bereidt een intern overleg voor
 - Neemt deel aan het werkoverleg
 - Plant de eigen werkzaamheden
 - Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)
 - Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke
 - Functioneert goed en efficiënt , ook op piekmomenten
- Informeert het publiek over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies (G120401 Id14047-c)
 - Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten
 - Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
 - Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen
 - Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub
 - Onderhoudt contact met andere begeleiders
 - Onderhoudt contact met de beoefenaar/sporter
 - Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten
- Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na (G120401 Id6779-c)
 - Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten
 - Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie
- Past EHBO en CPR toe (co 01792)
 - Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt
 - Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
 - Schakelt (eventueel) hulp in
 - Informeert naar klachten/symptomen
 - Bekijkt de situatie en beslist wat hij moet doen
 - Voert de EHBO-hulpverlening deskundig uit
 - Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
 - Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)
- Leeft kwaliteitszorg na (co 01793)
 - Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
 - Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe
 - Zorgt voor aangepaste muziek, voldoende ventilatie , ... (indien van toepassing)
 - Bedient eventueel audiovisuele en andere toestellen
 - Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement
- Promoot en organiseert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub (G120401 Id16324-c)
 - Past commerciële technieken toe
 - Gebruikt courante kantoorsoftware
 - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
 - Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
 - Controleert de beveiliging van de locatie

- Voert acties of reclamecampagnes
- Past de communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe (G120401 Id17985-c)
 - Gebruikt kantoorsoftware
 - Voert de meest efficiënte communicatieacties uit
 - Neemt deel aan evenementen, beurzen, salons, ...
 - Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes
 - Presenteert informatie op een manier die belangstelling wekt
 - Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan
- Onthaalt de klanten/sporters (M160201 Id17967-c)
 - Ontvang bezoekers volgens de regels van klantvriendelijkheid
 - Identificeert de klant/sporter/beoefenaar
 - Registreert de sporter/beoefenaar
 - Verzorgt taal, gedrag en houding in contact met de klant/sporter/beoefenaar
 - Geeft informatie en beantwoordt vragen met een concreet en relevant antwoord
 - Bedient de telefoon op een correcte wijze en beantwoordt telefonische gesprekken
 - Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt
 - Legt eventueel afspraken vast met een (nieuwe) klant
 - Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem
 - Gaat respectvol om met klanten/beoefenaars
- Informeert en begeleidt de klanten/sporters (co 01794)
 - Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect
 - Inventariseert de informatiebehoefte
 - Geeft een rondleiding indien nodig
 - Informeert de klant over het clubaanbod
 - Houdt aan- en afwezigheden bij
 - Controleert eventueel het toegangsbewijs
 - Bevraagt klanten spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften
 - Neemt afscheid van klanten

Specifieke activiteiten

- Bepaalt het beginniveau van de beoefenaar(s) en de doelstellingen (Id 12197-c) (G120401 Id12197-c)
 - Organiseert een intakegesprek
 - Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond
 - Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen
 - Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
 - Gebruikt een standaard testprotocol en informeert over de mogelijke effecten en risico's
 - Neemt testen, submaximale testen , vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)
 - Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar
 - Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider
 - Luistert actief naar alle betrokkenen
 - Communiceert en/of rapporteert aan personal trainer en/of verantwoordelijke

- Communiceert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk

Submaximale test : is een veelgebruikte test binnen de sportwereld waarbij de test wordt beëindigd wanneer een vooraf bepaald percentage van je maximale fysieke capaciteit wordt bereikt.

- Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s) en maakt eventueel het materiaal of de uitrusting klaar (Id 24946-c) (G120401 Id24946-c)
 - Gebruikt een oefenplan
 - Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, van de beoefenaar(s)
 - Stelt een oefenschema op binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
 - Bouwt oefeningen geleidelijk op
 - Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies
 - Stemt eventueel het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s)
 - Houdt zich aan de gemaakte afspraken
- Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en staat ze technisch bij (G120401 Id16698-c)
 - Past taalgebruik, boodschap en oefenniveau aan de beoefenaar(s) aan
 - Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s)
 - Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en veranderingen
 - Leert de technieken van een bewegingsactiviteit aan
 - Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan
 - Zet materiaal en middelen in
- Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen (G120401 Id16698-c)
 - Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
 - Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand
 - Verbeterf fouten in de techniek
 - Geeft extra instructies indien nodig
 - Vraagt om feedback over de oefeningen
 - Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)
 - Stelt het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod bij op basis van de noden en vorderingen
- Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen (G120401 Id16698-c)
 - Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
 - Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten
 - Verdeelt de aandacht in de oefenzaal over de verschillende beoefenaars
- Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitoefenen (G120401 Id16698-c)
 - Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
 - Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne
 - Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie
 - Meldt eventueel bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke
- Beheerst (sportdiscipline) bewegingsactiviteiten gerelateerd aan het gestandaardiseerd fitnessaanbod binnen het bedrijf (Id 22703-c, Id 32092-c) (G120401 Id22703-c/32092-c)
 - Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van cardiotraining

- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining
 - Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheid
 - Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability
 - Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen
- Hanteert standaard fitnessprogramma's (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, ...) voor de sporter(s) of beoefenaar(s) en past ze toe (Id. 21144-c) (G120401 Id21144-c)
 - Hanteert standaard fitnessprogramma's op maat van de sporter(s) of beoefenaar(s)
 - Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of conditietraining binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
 - Evalueert de trainingsintensiteit en stelt bij waar nodig

2.2 DESCRIPTORELEMENTEN

Kennis

Generiek

- Basiskennis van vergadertechnieken
 - Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)
 - Basiskennis van voedingsleer
 - Basiskennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
 - Basiskennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
 - Basiskennis van de verschillende doelgroepen
 - Basiskennis van psychologie in relatie tot de doelgroep
 - Basiskennis van ICT (courante fitnesssoftware, registratie en ledenadministratie, oefenprogramma's, teksten en cijfergegevens verwerken)
 - Basiskennis van presentatiemogelijkheden
 - Basiskennis van commerciële technieken
 - Basiskennis van promotietechnieken
 - Basiskennis klantenonthaal
 - Basiskennis klantgericht telefoneren
-
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
 - Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen
 - Kennis van motivatietechnieken
 - Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
 - Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen
 - Kennis van het afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten
 - Kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
 - Kennis van de fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren
 - Kennis van trainingsleer
 - Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen
 - Kennis van planmatig werken
 - Kennis van begeleidingstechnieken
 - Kennis van ongevalspreventie
 - Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publiek toegankelijke ruimten

- Kennis van didactische technieken
- Kennis van vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken
- Kennis van observatietechnieken
- Kennis van conflicthantering en omgang met agressie
- Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)
- Kennis van de verschillende doelgroepen
- Kennis van EHBO en reanimatietechnieken
- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van de bediening van audiovisuele toestellen
- Kennis van veilig gebruik van materiaal
- Kennis van veilig bewegen

Specifiek

- Basiskennis van anatomie
- Basiskennis van biomechanica
- Basiskennis van motorisch leren
- Basiskennis van voedings- en gewichtscontrole

- Kennis van het afnemen van standaardtesten
- Kennis van meten en evalueren van fysieke conditie via standaardprotocol
- Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen
- Kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability
- Kennis van toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training
- Kennis van de nieuwe evoluties

Cognitieve vaardigheden

Generiek

- Het kunnen voorbereiden van en deelnemen aan een intern werkoverleg
- Het kunnen plannen van de eigen werkzaamheden
- Het kunnen rapporteren aan de verantwoordelijke
- Het kunnen informeren van het publiek over het fitnessaanbod en de sessies
- Het kunnen aanzetten van mensen aan sport- en bewegingsactiviteiten en motiveren tot volhouden
- Het kunnen informeren over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen
- Het kunnen onderhouden van contacten met de beoefenaar/sporter en de andere begeleiders
- Het kunnen respecteren van de richtlijnen voor ethisch en medisch verantwoord sporten
- Het kunnen melden van de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie
- Het kunnen verlenen van hulp bij ongevallen en/of kwetsuren, naleven van de voorgeschreven procedures en eventueel inschakelen van hulp
- Het kunnen toepassen van de kwaliteitsnormen van het bedrijf
- Het kunnen toezicht houden op de naleving van het huishoudelijk reglement
- Het kunnen toepassen van commerciële technieken

- Het kunnen gebruiken van courante fitness- en kantoorsoftware
- Het kunnen bespreken van de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
- Het kunnen controleren van de beveiliging van de locatie
- Het kunnen deelnemen aan evenementen, beurzen, salons, ...
- Het kunnen aanpassen van taalgebruik en boodschap in functie van de beoefenaar(s)
- Het kunnen onthalen van klanten/sporters volgens de regels van klantvriendelijkheid
- Het kunnen registreren van beoefenaars/sporters
- Het kunnen verzorgen van taal, gedrag en houding, in contact met de klant/beoefenaar/sporter
- Het kunnen beantwoorden van vragen en telefonische oproepen met een correct relevant antwoord
- Het kunnen vastleggen van afspraken met een (nieuw) klant
- Het kunnen verwerken van de afspraak in een (elektronisch) agendasyteem
- Het kunnen respectvol omgaan met klanten/beoefenaars
- Het kunnen nagaan of het een bestaande klant is of een prospect
- Het kunnen inventariseren van de informatiebehoefte van de klant/beoefenaar
- Het kunnen informeren over het clubaanbod
- Het kunnen geven van een rondleiding
- Het kunnen bijhouden van aan- en afwezigheden
- Het kunnen controleren van het toegangsbewijs
- Het kunnen bevragen van klanten over de mate van tevredenheid en inventariseren van hun (informatie)behoefte(s)
- Het kunnen opvolgen van nieuwe evoluties en deelnemen aan nascholingen

Specifiek

- Het kunnen organiseren van intakegesprekken en peilen naar de persoonlijke wensen en de fysieke achtergrond van de klanten/beoefenaars
- Het kunnen identificeren van incentives en obstakels om meer te bewegen
- Het kunnen afnemen van een par-q (physical activity readiness questionnaire)
- Het actief kunnen luisteren
- Het vertrouwelijk kunnen behandelen van klantinformatie
- Het kunnen toelichten van de rol van de fitnessbegeleider, de andere betrokken professionals en de verantwoordelijkheden van de beoefenaar
- Het kunnen gebruiken van een standaard testprotocol
- Het kunnen afnemen van vragenlijsten en standaardtesten
- Het kunnen toelichten van de resultaten van de afgenomen testen aan de beoefenaar
- Het kunnen doorverwijzen van de beoefenaar, indien wenselijk, naar een personal trainer, een medische of paramedische begeleider
- Het kunnen communiceren en/of rapporteren aan de personal trainer en/of fitnessuitbater
- Het kunnen opbouwen van een oefenschema binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub, met geleidelijke, opbouw van oefeningen en voldoende aandacht voor warming up en cooling-down, uithouding, lenigheid, kracht en weerstand
- Het kunnen gebruiken van een oefenplan
- Het kunnen rekening houden met de diversiteit, verwachtingen, beleving, van de beoefenaar(s)
- Het kunnen afstemmen van het materiaal op het niveau van de beoefenaar
- Het kunnen plannen van voldoende hersteltijd tussen de trainingssessies
- Het kunnen formuleren van concrete doelen in overleg met de beoefenaar

- Het kunnen beschrijven van de te verwachte fysieke gevolgen en aanpassingen die het lichaam zal maken
- Het kunnen aanleren van de technieken van een bewegingsactiviteit
- Het kunnen inzetten van het vereiste materiaal en middelen
- Het kunnen verbeteren van fouten in techniek
- Het kunnen krijgen van feedback van de beoefenaar over de oefeningen en vorderingen
- Het kunnen opvolgen van de fysieke evoluties (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)
- Het kunnen bijstellen van het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod op basis van de noden en vorderingen
- Het kunnen verdelen van de aandacht in een oefenzaal over de verschillende deelnemers
- Het kunnen controleren of veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne worden nageleefd
- Het kunnen vermijden van gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen

Probleemoplossende vaardigheden

Generiek

- Het kunnen motiveren van de klant wanneer deze dreigt af te haken
- Het kunnen stoppen van de oefensessie wanneer er een probleem dreigt
- Het kunnen inschatten van de aard en de omvang van een ongeval en bepalen wanneer er andere hulpverleners moeten bijgehaald worden
- Het kunnen bepalen wanneer een beoefenaar moet doorverwezen worden naar een personal trainer, een medisch of paramedisch begeleider
- Het kunnen inschatten van de hersteltijd tussen de trainingssessies
- Het kunnen gepast reageren bij ongepast gedrag en/of onveilige situaties

Specifiek

- Het kunnen bijstellen van het programma en/of de oefensessie binnen het gestandaardiseerd clubaanbod op basis van noden
- Het kunnen bepalen wanneer iets gerapporteerd moet worden aan de personal trainer of de fitnessuitbater
- Het kunnen inschatten of de beoefenaar de oefenings-/trainingssessie aankan
- Het kunnen inschatten van de noden en verwachtingen van de beoefenaar

Motorische vaardigheden

Generiek

- Het kunnen aanleren en demonstreren van technieken, houdingen en motorische gedragingen
- Het kunnen nakijken van sportmateriaal en -uitrusting
- Het kunnen organiseren van ruimtes, de inrichting en de installatie van het materiaal
- Het kunnen bedienen van audiovisuele toestellen
- Het toepassen van regels van veiligheid en hygiëne op de werkplek
- Het kunnen toepassen van EHBO

Specifiek

- Het kunnen demonstreren van de werking van de verschillende toestellen en materialen

- Het kunnen demonstreren van de techniek van een bewegingsactiviteit
- Het kunnen afwerken van de oefeningen uit het gestandaardiseerd programma, samen met de beoefenaar
- Het kunnen hanteren en demonstreren van materialen en bewegingsactiviteiten in functie van cardiotraining
- Het kunnen hanteren en demonstreren van materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining
- Het kunnen hanteren en demonstreren van materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheid
- Het kunnen hanteren en demonstreren van materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability
- Het kunnen afnemen van testen (conditie, rusthartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)
- Het kunnen demonstreren van fitnessoefeningen op de toestellen in de oefenzaal

Omgevingscontext

- Het beroep wordt uitgeoefend in de oefenzaal van een fitnesscenter
- Het beroep wordt uitgeoefend met flexibele werkuren: het kan overdag of 's avonds, tijdens de weekdays, in het weekend.
- De fitnessbegeleider komt in contact met potentiële klanten (een breed spectrum van typen klanten met verschillende leeftijden en wijzigende motieven/doelstellingen), met klanten, personal trainers, uitbaters van fitness- en sportaccommodaties
- De fitnessbegeleider moet omgaan met wisselende klantentypes (verschillen qua leeftijd, sociale en culturele achtergrond, waarden, normen, beleving, doelen, ...) en een verscheidenheid aan materialen en toestellen
- De werkzaamheden kunnen uitgeoefend worden in een drukke of lawaaierige omgeving
- De beroepsuitoefening vereist omgang met verschillende verwachtingen van de beoefenaar(s)

Handelingscontext

- De fitnessbegeleider draagt aangepaste kledij
- De fitnessbegeleider moet goed observeren en communiceren om via gesprek en observatie de wensen en behoeften van de klant te achterhalen
- De fitnessbegeleider kan klantgericht handelen en goed samenwerken met betrokkenen en met alle typen klanten
- De fitnessbegeleider werkt resultaatgericht, efficiënt en methodisch
- De fitnessbegeleider moet permanent aandacht besteden aan werken met veilig en hygiënisch materiaal in een veilige omgeving
- De fitnessbegeleider moet tijdschema's en afspraken respecteren en naleven
- De fitnessbegeleider moet betrouwbaar omgaan met informatie en gegevens van klanten
- De beroepsuitoefening vraagt een voorzichtige omgang met toestellen en materialen
- De fitnessbegeleider moet kunnen in team werken met andere begeleiders
- De beroepsuitoefening vraagt afwisseling in de planning binnen het gestandaardiseerd clubaanbod, rekening houdend met de mogelijkheden van de beoefenaar
- De fitnessbegeleider moet trends in de markt in het gebied van fitnessstoestellen opvolgen
- De beroepsactiviteiten houden veel bewegen en rechtstaan in

Autonomie

Is zelfstandig in

- het plannen en uitvoeren van zijn eigen werkzaamheden binnen het gestandaardiseerd clubaanbod

Is gebonden aan

- de richtlijnen van de personal trainer en/of de fitnessuitbater, het gestandaardiseerde clubaanbod, de fysieke conditie van de beoefenaar/sporter, de wensen en de doelen van de beoefenaar, de veiligheidsinstructies, de hygiëneregelgeving, de resultaten van de tussentijdse en controletesten

Doet beroep op

- de personal trainer en/of de fitnessuitbater voor de opdracht, informatie, advies en bij problemen

2.2.5 Verantwoordelijkheid

Generiek

- Cardio-, kracht- en lenigheids- en conditietraining binnen het gestandaardiseerde aanbod van de fitnessclub
- Een geïnformeerd potentieel publiek en geïnformeerde en geadviseerde klanten
- Promotie en communicatieactiviteiten voor bewegingsactiviteiten binnen het aanbod van de fitnessclub
- Gemotiveerde klanten voor sport- en bewegingsactiviteiten
- De bepaling van de mogelijke risicofactoren
- Correct aangeleerde technieken, houdingen en motorische gedragingen en opgevolgde fysieke evoluties in functie van zorgvuldig geformuleerde concrete doelen
- Deskundige hulpverlening bij ongevallen
- Gecontroleerd, opgeruimd en onderhouden materiaal
- Toepassing van de kwaliteitsnormen van het bedrijf
- Kwaliteitsvol onthaal en respectvolle begeleiding van klanten/sporters

Specifiek

- Een uitgewerkt fitnessprogramma in functie van de opdracht, met geleidelijke opbouw en voldoende hersteltijd, warming-up en cooling-down en op maat van de beoefenaar en volgens de visie van de fitnessclub of het project
- Oefensessies op niveau van de beoefenaar
- Selectie van materiaal en toestellen in functie van de oefensessie en het niveau van de beoefenaar
- Bepaling van het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar via afname en interpretatie van testen en vragenlijsten (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, bloeddruk, ...)
- Regelmatig geëvalueerd en bijgesteld trainingsprogramma in functie van noden en beheersing van functionele activiteiten en bewegingen van fitness met betrekking tot cardiotraining, krachttraining, core stability, coördinatie, evenwicht en lenigheid

2.3 ATTESTEN

Geen attesten vereist.