Landstede MBO



Leefstijlcoach

Leerweg
BOL

Duur
3-4 jaar

Locatie
Hogeland 10, Zwolle

Locatie
Parkweg 4b, Harderwijk

Niveau
4

In het kort

Als Leefstijlcoach help je mensen om gezonder te leven. Je begeleidt hen bij onderwerpen zoals voeding, bewegen, slaap en ontspanning. Samen kijk je welke veranderingen haalbaar zijn en hoe iemand deze stap voor stap kan volhouden. Je motiveert mensen, geeft advies en helpt hen om gezonde keuzes te maken die passen bij hun dagelijks leven.

Je start deze opleiding met een oriëntatiejaar om te ontdekken welke opleiding binnen deze studierichting het beste bij je past.

Meer over de opleiding

Omschrijving van de opleiding

Je begeleidt mensen om op een gezonde manier te leven. Je legt uit hoe belangrijk een gezonde leefstijl is en biedt de coaching die mensen nodig hebben. Gezond leven is namelijk niet iets wat je een paar weken doet, maar waar je altijd aan moet blijven werken.

Je coördineert projecten om te voorkomen dat mensen ongezond leven. Daarbij heb je een brede kijk op gezondheid. Door goed samen te werken met professionals, zoals artsen, fysiotherapeuten en personal trainers, help je mensen verder.

Met de opleiding Leefstijlcoach kun je aan de slag bij organisaties met diensten op het gebied van leefstijl. Dat zijn er best veel. Denk aan fitnesscentra of gespecialiseerde fysiotherapiepraktijken. Ook biedt dit vak goede mogelijkheden om zelfstandig ondernemer te worden.

Landstede MBO

Vakkenpakket

Iedereen die een opleiding binnen de studierichting Sport doet, begint met een oriëntatiejaar. In dit jaar maak je kennis met alle profielen: Sport- en Bewegingsleider, Bewegingsagoog, Buurtsportcoach, Leefstijlcoach en Trainer-Coach & Instructeur. Aan het eind van het oriëntatiejaar kies je het profiel dat het beste bij je past.

In het oriëntatiejaar krijg je de volgende vakken gericht op de opleiding Leefstijlcoach:

- Voedingsleer
- Testen en meten
- Trainingsleer
- Ontspanning
- Personal training
- Projectmatig werken

Je krijgt ook les in Nederlands, Engels, Rekenen en Loopbaan & Burgerschap.

Keuzedelen

Bij een keuzedeel leer je meer over een bepaald onderwerp. Tijdens deze opleiding kun je kiezen uit de volgende keuzedelen:

- Specifieke doelgroepen
- Digitale vaardigheden
- Sportmassage
- Fitness
- Conditie- hersteltrainer
- Fitness Fitvak A
- Personal trainer
- Internationaal 1 en 2

Je kunt ook kiezen voor keuzedelen die voor alle studenten beschikbaar zijn.

Stages en praktijk

Bij Landstede MBO leer je veel in de praktijk. Je kunt stagelopen bij bedrijven die de erkenning hebben voor de route leeftstijlcoach. Denk daarbij aan fitnesscentra, fysiopraktijken of sportservice organisaties met beweegmakelaars. Met 'Talentvol Ontwikkelen' en uitdagende activiteiten bieden we veel ruimte aan ondernemerschap. En bereiden we je goed voor op je toekomstige baan.

Dit is een BOL-opleiding (beroepsopleidende leerweg), dat is school + stage. Je gaat overdag naar school en je volgt een deel van je opleiding in de praktijk. Door stage te lopen bijvoorbeeld. Of door opdrachten te doen.

Past dit bij jou?

Positief, doorzettingsvermogen, geduldig, flexibel, sociaal, empatisch, motiverend.

Wat heb je nodig om de opleiding te starten?

Nadat je je voor een opleiding bij Landstede MBO hebt aangemeld, ontvang je een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek.

Daarna ben je welkom bij de kennismakingsdag. Je mag lesgeven en aan een activiteit meedoen. Want als je mensen wilt laten sporten en bewegen, moet je daar zelf natuurlijk ook ervaring mee hebben.
Het hebben van zwemdiploma A en B is niet verplicht, maar raden we wel aan omdat we ook sportactiviteiten in het water doen.

Lees hier meer informatie over het aannamebeleid van Landstede MBO.

Kosten opleiding

De overheid bepaalt elk jaar het wettelijk les- en cursusgeld. De school betaalt de kosten voor alle voorzieningen die je nodig hebt om onderwijs te volgen en je diploma te behalen. Dit heet de basisuitrusting.

Als student zorg je ervoor dat je over de nodige onderwijsbenodigdheden beschikt om lessen te kunnen voorbereiden of volgen. Een gedetailleerd overzicht van je schoolkosten kun je vinden via deze link.

Meer informatie over studiekosten en lesgeld bij Landstede MBO.
Meer informatie over studiefinanciering.

Landstede MBO

Persoonlijke begeleiding

Tijdens de opleiding word je gezien en gekend. Je krijgt de ruimte om te leren op jouw eigen tempo en manier. Dit noemen wij ‘Talentvol Ontwikkelen’. Door veel samen te werken en elkaar feedback te geven, haal je het beste uit jezelf.

Doorstuderen?

Verschillende hbo-opleidingen, zoals:

- Voeding en diëtiek
- Fysiotherapie
- Academie voor Lichamelijke Opvoeding, richting: Lerarenopleiding
- Sportkunde
- AD Ondernemende Leefstijlcoach

Vragen?

Neem gerust contact met ons op! Ga naar www.landstedembo.nl/contact en check onze contactgegevens.