BEROEPSKWALIFICATIE *(BK 0109)*
Personal Trainer (m/v)

1. GLOBAAL

1.1 Titel

'Personal Trainer (m/v)'

1.2 Definitie

'De Personal Trainer begeleidt klanten, met inbegrip van bijzondere doelgroepen, voornamelijk in een één-tot-één relatie, teneinde deze correct en veilig bewegen en de individuele doelstellingen bereiken.'

1.3 Niveau

5

1.4 Jaar van erkenning

2014

2. COMPETENTIES

2.1 Opsomming competenties

BASISACTIVITEITEN

- Werkt een eigen programma uit in functie van de visie van de fitnessclub/van het project *(Id 8660-c)*
  - Bereidt een intern overleg voor
  - Neemt deel aan het werkoverleg
  - Plant de eigen werkzaamheden
  - Zet nieuwe activiteiten op
  - 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 personal trainingsaanbod en de organisatie van de sessies *(Id 14047-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 van de personal training sessies
- Onderhoudt contact met de ouders van jeugdige klanten
- Onderhoudt contact met (sport)medische begeleiders en welness-begeleiders
- Onderhoudt contact met de beoefenaar/sporter
- Licht de rol van de personal trainer en de verantwoordelijkheden van de beoefenaar en eventueel van andere professionals die betrokken zijn bij het programma toe
- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten

- Bepaalt het beginniveau van de beoefenaar(s) en de doelstellingen *(Id 12197-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
  - Stelt een test protocol samen op maat van de beoefenaar en informeert over de mogelijke effecten en risico's
  - Neemt testen, vragenlijsten, … af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)
  - Interpreteert en evalueert de resultaten van de afgenomen testen, vragenlijsten, …
  - Bepaalt de mogelijke risicofactoren
  - Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar
  - Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een medisch of paramedisch begeleider
  - Luistert actief naar alle betrokkenen
  - Communiceert en/of rapporteert aan dokters, paramedici, verantwoordelijken
  - Communiceert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
  - Behandelt klantinformatie vertrouwelijk

- Stemt de sessie af op het niveau van de doelgroep en/of de beoefenaar(s)en maakt eventueel het materiaal of de uitrusting klaar *(Id 24946-c)*
  - Gebruikt een oefenplan
  - Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, …. van de beoefenaar(s)
  - Stelt een oefenschema op
  - 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 *(Id 16698-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
  - Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
  - Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten
  - Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
  - Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand
  - Verbetert 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 bij op basis van de noden en vorderingen
- Verdeelt de aandacht in een groep over de verschillende deelnemers
- 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 verantwoordelijke

- Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na *(Id 6779-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
  - Adviseert bij de aanschaf van materiaal en de inrichting van accommodaties

- Past EHBO en reanimatie toe *(co00741)*
  - Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt
  - Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
  - Informeert naar klachten/symptomen
  - Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen
  - Voert de hulpverlening deskundig uit
  - Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
  - Schakelt eventueel hulp in
  - Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)

- Leeft kwaliteitszorg na *(co00742)*
  - Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
  - Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf of de eigen kwaliteitsnormen 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

SPECIFIEKE ACTIVITEITEN

- Promoot en organiseert bewegingsactiviteiten, personal training en een gezonde levensstijl *(Id 16324-c)*
  - Past commerciële technieken toe
  - Gebruikt courante software
  - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
  - Plant vervoer voor personen en materialen
  - Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
  - Controleert of organiseert de beveiliging van de locatie
  - Voert acties of reclamecampagnes

- Beheerst (sportdiscipline) bewegingsactiviteiten gerelateerd aan fitness *(Id 22703-c, Id 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
- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in hun functie van aqua training

- Werkt een fysiek voorbereidingsprogramma (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, …) voor de sporter(s) of beoefenaar(s) uit en past het toe (Id. 21144-c)
    - Stelt een specifiek (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de sporter(s) of beoefenaar(s)
    - Stemt alle sporttechnische onderdelen van het trainingsprogramma op elkaar af
    - Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of conditietraining in verschillende omgevingen
    - Evalueert het trainingsprogramma en stelt bij waar nodig

- Denkt communicatieacties over de activiteiten van de onderneming of dienstverlening uit *(Id 17985-c)*
    - Gebruikt kantoorsoftware
    - Selecteert de meest efficiënte communicatieacties
    - Onderhoudt contacten met gespecialiseerde media, radio of televisie
    - Neemt deel aan evenementen, beurzen, salons, …
    - Organiseert een persconferentie
    - Voert acties of reclamecampagnes
    - Presenteert informatie op een manier die belangstelling wekt
    - Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan

- Stuurt eventueel fitnessbegeleiders aan *(Id 18000-c)*
    - Stelt de werkplanning en/ of de oefenschema's voor zijn eigen team op en stuurt bij indien nodig
    - Ziet toe op de uitvoering van de opdrachten
    - Grijpt in bij verkeerd werk of gedrag van medewerkers
    - Lost conflicten tussen medewerkers op
    - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met de fitnessbegeleiders
    - Motiveert medewerkers (indien van toepassing)
    - Vervult een voorbeeldfunctie

2.2 Beschrijving competenties/activiteiten a.d.h.v. de descriptorelementen

2.2.1 Kennis

- Basiskennis van voedingsleer
- Basiskennis van classificatie van handicaps
- Basiskennis van communicatietechnieken en -vaardigheden en omgang met diverse doelgroepen
- Basiskennis van presentatiemogelijkheden
- Basiskennis van informatie- en mediakanalen
- Basiskennis van commerciële technieken
- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van ICT

- Kennis van functionele anatomie
- Kennis van biomechanica
- Kennis van ontwikkelingsleer
- Kennis van motorisch leren
- Kennis van aquatraining in functie van sporten en bewegen
- Kennis van toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, aquatraining en core stability training
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van risicofactoren in functie van sport en bewegen
- Kennis van de verschillende doelgroepen
- Kennis van psychologie in relatie tot de doelgroep
- Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen
- Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publiek toegankelijke ruimten
- Kennis van vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken
- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen
- Kennis van voedings- en gewichtscontrole
- Kennis van groepsanimatie
- Kennis van pedagogische technieken en didactiek
- Kennis van promotietechnieken
- Kennis van bijzondere doelgroepen
- Kennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Kennis van trainingsleer
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen
- Kennis van motivatiestrategieën
- Kennis van stressmanagement
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van transportmodaliteiten in functie van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)
- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van de bediening van audiovisuele toestellen
- Kennis van veilig gebruik van materiaal
- Kennis van veilig bewegen
- Kennis van ongeval preventie
- Kennis van conflicthantering en omgang met agressie
- Kennis van competentiemanagement in functie van aansturen van fitnessbegeleiders
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten

- Grondige kennis van trainingstechnieken: cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability
- Grondige kennis van trainingsleer
- Grondige kennis van meten en evalueren van fysieke conditie
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van vragenlijsten
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van testen
- Grondige kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar

- Grondige kennis van het opmaken van een trainingsprogramma op week-, maand-, jaarbasis of een sessie
- Grondige kennis van EHBO en reanimatietechnieken
- Grondige kennis van inspanningsfysiologie

2.2.2 Vaardigheden

Cognitieve vaardigheden

- Het kunnen uitwerken van een programma in functie van regelmatig bewegen, fitheid en gezondheid en met oog voor de randvoorwaarden
- Het kunnen rapporteren aan de verantwoordelijke
- Het kunnen opstellen en bijsturen van een werkplanning voor zijn eigen team
- Het kunnen toezien op de uitvoering van de opdrachten door medewerkers
- Het kunnen ingrijpen bij verkeerd werk of gedrag van medewerkers
- Het kunnen bespreken van de opdrachten met de fitnessbegeleiders
- Het kunnen toepassen van commerciële technieken in reclame voor Personal Training en activiteiten voor regelmatig bewegen
- Het kunnen informatie verstrekken met betrekking tot de voordelen en de praktische organisatie van de personal training sessies
- Het kunnen aanzetten van mensen tot een gezonde levenswijze en bewegen
- Het kunnen toelichten van de rol van de personal trainer, de andere betrokken professionals en de verantwoordelijkheden van de beoefenaar
- Het kunnen informeren over de richtlijnen van ethisch en medisch verantwoord sporten
- Het kunnen werken met verschillende doelgroepen : competitiesporters, kinderen, personen met een beperking (verstandelijk, zintuiglijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, personen met overgewicht, zwangere vrouwen, personen met stress, ….
- Het kunnen motiveren van deelnemers om deel te nemen aan en vol te houden in sport- en bewegingsactiviteiten
- 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 samenstellen van een testprotocol
- Het kunnen afnemen van vragenlijsten
- Het kunnen afnemen van een par-q (physical activity readiness questionnaire)
- Het kunnen interpreteren en evalueren van de uitgevoerde testen en de resultaten op een heldere en motiverende manier presenteren
- Het kunnen bepalen van de mogelijke risicofactoren
- Het actief kunnen luisteren
- Het kunnen doorverwijzen van de beoefenaar, indien wenselijk, naar een medische of paramedische begeleider
- Het kunnen opstellen van een gevarieerd oefenschema op maat van de beoefenaar, met geleidelijke opbouw van oefeningen en voldoende aandacht voor warming up en cooling-down
- Het kunnen opmaken van een planning in functie van de mogelijkheden en de doelstellingen van de beoefenaar
- 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 onderhouden van contacten met (sport)medische begeleiders, welnessbegeleiders, ouders van jeugdige klanten, beoefenaars….
- Het kunnen analyseren van bewegingen en verbeteren van fouten in de techniek
- Het kunnen uitleg geven bij het aanleren van oefeningen en/of geven van extra instructies indien noodzakelijk
- Het kunnen opvolgen van fysieke evoluties
- Het kunnen bijstellen van het trainingsprogramma op basis van de noden en de vorderingen
- Het kunnen krijgen van feedback van de beoefenaar over de oefeningen en vorderingen
- Het kunnen verdelen van de aandacht over de verschillende deelnemers in een groep
- Het kunnen vermijden van gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
- Het kunnen controleren of de veiligheidsregels en -aanwijzingen worden nageleefd
- Het kunnen melden van de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en desgewenst hierbij adviseren
- Het kunnen organiseren en controleren van de beveiliging van de locatie
- Het kunnen toepassen van kwaliteitsnormen van het bedrijf of de eigen kwaliteitsnormen
- Het kunnen toezicht houden op de naleving van het huishoudelijk reglement
- Het kunnen gebruiken van courante kantoorsoftware
- Het mondeling of schriftelijk kunnen communiceren en/of rapporteren aan dokters, paramedici, verantwoordelijke(n), …
- Het vertrouwelijk kunnen omgaan met klantinformatie
- Het kunnen communiceren met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
- Het kunnen verlenen van hulp bij ongevallen en/of kwetsuren

Probleemoplossende vaardigheden

- 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 of de werkplek veilig en hygiënisch is
- Het kunnen bijstellen van het programma en/of de oefensessie wanneer de omkadering ontoereikend blijkt
- Het kunnen inschatten van de aard en de omvang van een ongeval
- Het kunnen bepalen wanneer er andere hulpverleners moeten bijgehaald worden
- Het kunnen oplossen van conflicten tussen medewerkers
- Het kunnen ingrijpen bij verkeerde houding/beweging/gedrag van de klant
- Het kunnen bepalen wanneer iets gerapporteerd moet worden aan de leidinggevende en/of de opdrachtgever
- Het kunnen inschatten of de beoefenaar de oefenings-/trainingssessie aankan
- Het kunnen inschatten van de mogelijke risicofactoren in functie van de resultaten van de testen
- Het kunnen inschatten van de noden en verwachtingen van de beoefenaar
- Het kunnen bepalen wanneer een beoefenaar moet doorverwezen worden naar een gespecialiseerd professional (voor dieet, lichamelijke letsels, ….)
- Het kunnen inschatten van de hersteltijd tussen de trainingssessies
- Het kunnen motiveren van de beoefenaar tot volhouden en doorzetten

Motorische vaardigheden

- Het kunnen demonstreren van de werking van de verschillende toestellen en materialen
- Het kunnen demonstreren van de techniek van een bewegingsactiviteit

- Het kunnen aanleren en demonstreren van technieken, houdingen en motorische gedragingen
- Het kunnen afwerken van de oefeningen uit het individueel 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 hanteren en demonstreren van materialen en bewegingsactiviteiten in functie van aquatraining (diep en ondiep water circuitvorm, …)
- Het kunnen afnemen van testen (conditie, rusthartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)
- Het kunnen nakijken van sportmateriaal en -uitrusting
- Het kunnen organiseren van ruimtes, de inrichting en de installatie van het materiaal
- Het kunnen demonstreren van fitness en aquafitness-oefeningen
- Het kunnen bedienen van audiovisuele toestellen
- Het toepassen van regels van veiligheid en hygiëne op de werkplek
- Het kunnen toepassen van EHBO

2.2.3 Context

Omgevingscontext

- Het beroep wordt uitgeoefend aan huis, op een bedrijf, in een fitnesscenter, zwembad, recreatieve ruimte, ….
- Het beroep wordt uitgeoefend met flexibele werkuren: het kan overdag of ’s avonds, tijdens de weekdagen, in het weekend of op feestdagen. Dit varieert naar gelang de opdracht en de afspraken met de klant
- De personal trainer komt in contact met potentiële klanten (een breed spectrum van typen klanten met verschillende leeftijden en wijzigende motieven/doelstellingen), met bedrijfsleiders, uitbaters van fitness- en sportaccommodaties, artsen, medewerkers uit de medische en paramedische sector, voedingsdeskundigen, ….
- De personal trainer werkt ook met verschillende doelgroepen die elk een eigen benadering vereisen: competitiesporters, kinderen, personen met een beperking (verstandelijk, zintuiglijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, personen met overgewicht, zwangere vrouwen, personen met stress, …
- De personal trainer kan ook in contact komen met de media m.b.t advies, consultatie en publiciteit
- De activiteiten kunnen zowel binnen als buiten plaatsvinden
- De activiteiten kunnen plaats vinden bij wisselende weersomstandigheden: regen, sneeuw, ijzel. De personal trainer kan hier flexibel mee omgaan en desgewenst alternatieven bedenken
- De personal trainer oefent zijn beroep uit op verschillende locaties in functie van begeleiden en prospectie. De uitoefening van de beroepsactiviteiten houdt dus verplaatsingen in per fiets, auto, openbaar vervoer.
- Het kan ook voorvallen dat de personal trainer zijn programma en/of het programma van het fitnesscenter moet voorstellen aan het publiek op beurzen

- De personal trainer moet omgaan met wisselende klantentypes (verschillen qua leeftijd, sociale en culturele achtergrond, waarden, normen, beleving, doelen, …) , wisselende opdrachten en een verscheidenheid aan materialen en toestellen
- De werkzaamheden kunnen eventueel uitgeoefend worden in een drukke of lawaaierige omgeving
- De beroepsuitoefening vereist omgang met verschillende verwachtingen van de beoefenaar(s) en/of betrokkenen

Handelingscontext

- De personal trainer komt in contact met verschillende doelgroepen: competitiesporters, kinderen, personen met een beperking (verstandelijk, zintuigelijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, zwangere vrouwen, personen met overgewicht, personen met stress
- De werkzaamheden variëren naar gelang het bedrijf, het feit of de personal trainer zelfstandig werkt of in het bedrijf zelf volgens de geldende bedrijfsvisie, de opdracht en de klant(en)
- De werkzaamheden variëren in functie van de samenwerking met de medische/paramedische sector
- De personal trainer draagt aangepaste kledij
- De werkcontext bepaalt het handelen van de personal trainer: hij werkt zelfstandig of onder begeleiding, binnen of buiten, in het fitnesscenter of op een andere locatie … Afhankelijk van het programma heeft hij aangepaste accommodatie en materialen nodig
- De personal trainer kan de leiding over de fitnessbegeleiders hebben: hij moet dan de programma's en werkschema's van de fitnessbegeleiders opstellen en de uitvoering ervan aandachtig opvolgen
- De personal trainer moet goed observeren en communiceren om via gesprek en observatie de wensen en behoeften van de klant te achterhalen
- De personal trainer kan klantgericht handelen en goed samenwerken met betrokkenen en met alle typen klanten
- De personal trainer werkt resultaatgericht, efficiënt en methodisch
- De personal trainer moet permanent aandacht besteden aan werken met veilig en hygiënisch materiaal in een veilige omgeving
- De personal trainer moet tijdschema's en afspraken respecteren en naleven
- De personal trainer moet vertrouwelijk omgaan met informatie en gegevens van klanten
- De beroepsuitoefening vraagt een voorzichtige omgang met toestellen en materialen
- De personal trainer moet kunnen in team werken en samenwerken met diverse actoren
- De beroepsuitoefening vraagt creativiteit en afwisseling in de planning, rekening houdend met de mogelijkheden van de beoefenaar
- De personal trainer moet kunnen inspelen op trends in de markt en deze nauw opvolgen
- De beroepsactiviteiten houden veel bewegen en rechtstaan in

2.2.4 Autonomie

- Is zelfstandig in het plannen, organiseren en uitvoeren van zijn werkzaamheden in opdracht van de klant (individuele klant, bedrijf, sportclub, fitnesscenter, …)
- Is gebonden aan de opdracht, de wensen en de doelen van de opdrachtgever (individuele klant, bedrijf, sportclub, fintesscenter, …), de aanbevelingen van de (sport)arts en ander medisch personeel, de fysieke conditie van de klant, de veiligheidsinstructies, de hygiëneregelgeving, de resultaten van de tussentijdse en controletesten

2.2.5 Verantwoordelijkheid

- De eigen planning
- Een volledig uitgewerkt (jaar- en trainings)programma in functie van de opdracht, met geleidelijke opbouw en voldoende hersteltijd, warming-up en cooling-down en op maat van de beoefenaar
- Cardio-, kracht- en lenigheids- en conditietraining in verschillende omgevingen
- Een schriftelijke en/of mondelinge communicatie met de betrokken actoren
- Een geïnformeerd potentieel publiek en geïnformeerde en geadviseerde klanten
- Promotie voor bewegingsactiviteiten en personal training
- De organisatie van nieuwe activiteiten
- Bepaling van de randvoorwaarden
- Gemotiveerde klanten voor sport- en bewegingsactiviteiten
- Georganiseerde personal trainingssessies
- Contacten met betrokken actoren
- Intakegesprekken
- Bepaling van het beginniveau van de klant
- Afname en interpretatie van testen en vragenlijsten (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, bloeddruk, …)
- De bepaling van de mogelijke risicofactoren
- Oefensessies op niveau van de klant/doelgroep
- Selectie van materiaal en toestellen in functie van de oefensessie en het niveau van de beoefenaar
- Zorgvuldig geformuleerde concrete doelen
- Correct aangeleerde technieken, houdingen en motorische gedragingen
- Opgevolgde fysieke evoluties
- Regelmatig geëvalueerd en bijgesteld trainingsprogramma in functie van noden en vorderingen
- Controle op naleving van veiligheids- en hygiëneregels
- Deskundige hulpverlening bij ongevallen
- Opgeruimd en onderhouden materiaal
- Advies bij aanschaf van nieuw materiaal en/of inrichting van accommodatie
- Controle op beveiliging van de locatie
- Correcte omgang afgestemd op de diverse doelgroepen: competitiesporters, kinderen, personen met een beperking(verstandelijk, zintuigelijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, personen met overgewicht, zwangere vrouwen
- Beheersing van functionele activiteiten en bewegingen van fitness en aquafitness
- Contacten met media indien van toepassing
- Gepaste reactie(s) bij ongewenst/ongepast gedrag en/of onveilige situaties
- De aansturing van de fitnessbegeleiders

2.3 Vereiste attesten

Geen attesten vereist