

MINOR HAN SPORT & BEWEGEN

TACTICAL PERFORMANCE

BEN JIJ KLAAR VOOR DE UITDAGING?

Wil jij ontdekken wat er nodig is om optimaal te presteren binnen Defensie? Ben je geïnteresseerd in krachttraining en de fysieke voorbereiding op uitdagende militaire omstandigheden?

DE MINOR

Tijdens deze unieke minor leer je hoe je jezelf én anderen voorbereidt op de fysieke en professionele uitdagingen binnen militaire contexten. Je combineert actuele kennis uit de trainingsleer en inspanningsfysiologie met praktijkgerichte trainingen, coaching en professionele ontwikkeling.

De minor bestaat uit twee unieke onderdelen:

10 WEKEN HAN

Tijdens de eerste tien weken combineer je theorie en praktijk. Je leert hoe je de fysieke belasting van militaire contexten analyseert en vertaalt naar effectieve trainingsprogramma's die bijdragen aan een optimale fysieke inzetbaarheid. Daarnaast werk je actief aan je eigen fysieke voorbereiding.

Je verdiept je onder andere in:

- Fysieke belasting en belastbaarheid

- Kracht-, conditie- en hersteltraining
- Trainingsleer en inspanningsfysiologie
- Het ontwerpen, begeleiden en evalueren van trainingsprogramma's
- Monitoring van fysieke inzetbaarheid

Naast de fysieke component werk je aan jouw professionele ontwikkeling. Je ontwikkelt vaardigheden op het gebied van **samenwerking, communicatie en leiderschap**, reflecteert op jouw professionele identiteit en ontdekt hoe jij functioneert onder uitdagende omstandigheden.

10 WEKEN INITIËLE MILITAIRE OPLEIDING (IMO)

Na het HAN-programma volg je de **Initiële Militaire Opleiding (IMO)** bij Defensie en word je opgeleid tot reservist.

Tijdens deze praktijkperiode ervaar je hoe fysieke inzetbaarheid, discipline, teamwork en leiderschap samenkomen in de militaire praktijk. Je neemt deel

OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

aan fysieke trainingen, militaire vorming en uitdagende praktijkoefeningen, waarbij je de kennis en vaardigheden uit de minor direct toepast.

IETS VOOR JOU?

Deze minor past bij jou als je interesse hebt in:

- Defensie en militaire contexten
- Kracht- en conditietraining
- Fysieke inzetbaarheid
- Coaching
- Samenwerking, begeleiding en leiderschap

Je bent bereid jezelf zowel fysiek als persoonlijk uit te dagen, staat open voor feedback en wil het beste uit jezelf én anderen halen. Deelname aan de Initiële Militaire Opleiding (IMO) is een verplicht onderdeel van de minor. Ook als je geen militaire loopbaan ambieert, biedt deze minor een unieke kans om jezelf te ontwikkelen binnen een uitdagende en praktijkgerichte omgeving.

NA DEZE MINOR

Na afloop ben je in staat om fysieke belasting binnen militaire contexten te analyseren en individuen en teams optimaal voor te bereiden op uitdagende, fysieke prestaties. Je kunt onderbouwde trainingsprogramma's ontwerpen, begeleiden en evalueren én hebt jezelf ontwikkeld op het gebied van samenwerking, communicatie en leiderschap.

De kennis en vaardigheden die je tijdens deze minor ontwikkelt zijn waardevol binnen onder andere sport, coaching, gezondheidszorg, fysieke training en Defensie.

WAAR FYSIEKE PRESTATIES EN PROFESSIONEEL HANDELEN SAMENKOMEN

10 weken HAN | 10 weken IMO | Opleiding tot Reservist

MEER WETEN?

Inhoudelijk: linda.faber@han.nl

Praktisch: astrid.merkus@han.nl

Aanmelden: www.kiesopmaat.nl

HAN ACADEMIE SPORT EN BEWEGEN

www.han.nl

