

MINOR HAN SPORT & BEWEGEN

# VOEDINGS- EN BEWEEGCOACH

In deze minor leer je hoe je mensen kunt coachen naar een (nog) gezondere en actievere leefstijl door het inzetten van motiverende gespreksvoering en door een voedings- en bewegingsplan op maat te maken samen met een cliënt.

De cliënt heeft een leefstijlgerelateerde ziekte of is een sporter die een verbetering in een of meer BRAVO-factoren wil bereiken. Leefstijl is een belangrijke factor in het ontstaan en/of voortbestaan van gezondheidsproblemen, zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2. Daarnaast kan de leefstijl de sportprestatie positief dan wel negatief beïnvloeden. Veel mensen lukt het niet om hun leefstijl duurzaam te veranderen. Een gezonde leefstijl draait om keuzes in alledaagse situaties, maar dat is lastig omdat veel van ons gedrag wordt gestuurd door gewoonten.

In de minor ga je in op de effecten van een gezonde én ongezonde leefstijl. Alle leefstijlfactoren (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning/Slaap) komen aan de orde.

De nadruk ligt op voeding en beweging bij zowel een gezonde leefstijl als bij verschillende welvaartsziekten (overgewicht, diabetes mellitus type II, chronische longziekten en hoge bloeddruk), als bij intensieve sportbeoefening.

Eerst analyseer je het huidige leefstijlgedrag van een coachee. Vervolgens ontwerp je samen met de cliënt een op maat gemaakt leefstijlprogramma, waarbij de nadruk ligt op het voedings- en bewegingsplan. Behalve de kennis die je hiervoor nodig hebt, moet je ook weten hoe je mensen kunt coachen bij de uitvoering van dit leefstijladvies. Je verdiept je in hoe je bewust en gewoontegedrag van mensen kunt beïnvloeden en hoe je mensen kunt coachen bij het uitvoeren van gezond gedrag. Hierbij maak je gebruik van de gesprekstijl Motiverende Gespreksvoering.

Binnen dit coachtraject kun je verschillende vormen van coaching inzetten, zoals e-coaching (via e-mail, WhatsApp, Videobellen), groepscoaching of wandel- en fietscoaching.

OPEN UP NEW HORIZONS.

**HAN** UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES

## THEMA'S DIE AAN BOD KOMEN

Richtlijnen gezonde voeding, inspanningsfysiologie, pathologie, sedentair gedrag, stress en ontspanning, positieve gezondheid, zelfregie/-management, BRAVO-factoren, gedragsmodellen, gedragsbeïnvloedingstechnieken, motivatietheorieën en gezondheidsvaardigheden. Binnen deze minor leer je maatwerk te leveren met als doel de leefstijl én daarmee de gezondheid en het welbevinden van jouw cliënten te verbeteren.

## TOETSING

1. Kennistoets
2. Praktijktoets (coachgesprekken en fysieke testen)
3. Ontwerpen van een voedings- en beweegplan

## VORM EN PRAKTISCHE INFORMATIE

Je hebt een half jaar (voltijd) 3 dagen per week contactonderwijs. Voor deeltijd is dit 1 dag per week (dinsdag). Naast het contactonderwijs heb je zelfstudie. Het is een veelzijdig programma met ruimte voor eigen inbreng. Je doet kennis en vaardigheden op m.b.t. voeding, beweging en coaching en je coacht je cliënt naar een gezonde leefstijl met een op maat gemaakt voedings- en beweegplan. Voor deelname aan congressen of excursies kan een eigen bijdrage gevraagd worden. De minor levert in totaal 30 EC op.

### MEER WETEN?

Inhoudelijk: [marie-louise.verhees@han.nl](mailto:marie-louise.verhees@han.nl)

Praktisch: [astrid.merkus@han.nl](mailto:astrid.merkus@han.nl)

Aanmelden: [www.kiesopmaat.nl](http://www.kiesopmaat.nl)

### INFORMATIE

[info@han.nl](mailto:info@han.nl) | T (024) 35 30 500  
van 09.00 tot 16.30 bereikbaar  
[www.han.nl](http://www.han.nl)

## VOOR WIE?

Je moet bij aanvang basiskennis van het menselijke lichaam, gezondheid en gedragsverandering hebben.

- Inspanningsfysiologie: de werking van hart en longen, bouw van spieren, werking van spieren, kennis van energiesystemen en trainingsprincipes.
- Gezondheid: wat gezondheid is en welke factoren gezondheid beïnvloeden.
- Gedragsverandering: het ASE model en Transtheoretisch model.

## VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

Idealiter volg je de opleiding ALO, Sportkunde, Fysiotherapie, Voeding en Diëtetiek, Verpleegkunde, Toegepaste Psychologie of een aanverwante paramedische studie. Indien dit niet het geval is, moet je door middel van een CV en motivatiebrief aantonen dat je bovengenoemde voorkennis voldoende bezit.

## TOEKOMST

Na het volgen van de minor heb je veel kennis en vaardigheden opgedaan in het coachen van individuen en groepen naar een gezondere en actievere leefstijl. Daarnaast heb jij jezelf ontwikkeld als een leefstijlcoach die zijn/haar persoonlijke coachingstijl kent.

De minor Voedings- en beweegcoach is geaccrediteerd door de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN). Dit betekent dat je, na het voltooien van de minor én een hogere beroepsopleiding, je kunt laten registreren als leefstijlcoach bij de BLCN.

