

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 is iemand met een chronische ziekte óf iemand die zijn/haar leefstijl of sportprestatie wil verbeteren. De leefstijl van mensen 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. Onder leefstijl wordt verstaan: beweging, roken, alcoholgebruik, voeding en ontspanning. Veel mensen lukt het niet om hun leefstijl duurzaam te veranderen. Een gezonde leefstijl is een kwestie van voortdurend keuzes maken in specifieke situaties. En dat is nu juist heel lastig: maar 5% van het gedrag dat wij als mensen vertonen, is bewust gedrag terwijl 95% van ons gedrag gewoontegedrag is.

Binnen de minor Voedings- en bewegingscoach gaan we in op de effecten van een gezonde én ongezonde leefstijl. Met name wordt ingezoomd op de leefstijlfactoren voeding en beweging bij zowel een gezonde leefstijl als bij verschillende welvaartsziekten (overgewicht, diabetes mellitus type II, chronische longziekten en hoge bloeddruk) en bij intensieve sportbeoefening.

Allereerst analyseer je de huidige leefstijl, met name het voedings- en bewegingsgedrag. Vervolgens ontwerp je samen met de cliënt, een voor hem of haar op maat gemaakt voedings- en bewegingsplan. Behalve de kennis die je hiervoor nodig hebt, is het ook van belang dat je weet op welke manier je mensen kunt coachen bij de uitvoering van dit leefstijladvis. 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 maken we gebruik van de gesprekstijl: Motiverende Gespreksvoering. Binnen dit coachtraject kun je ervoor kiezen om verschillende vormen van coaching in te zetten, zoals e-coaching (via e-mail, WhatsApp, Skype), groepscoaching, wandel- en fietscoaching.

## 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.

OPEN UP NEW HORIZONS.

**HAN** UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES

## TOETSING:

1. Kennistoets
2. Praktijktoets 'voeren van een intake, (gesprek en fysieke testen)'
3. Ontwerpen van een voedings- en beweegplan

## VORM EN PRAKTISCHE INFORMATIE

Gedurende een half jaar heb je op 3 dagen in de week contactonderwijs. Het onderwijs wordt aangeboden in meerdere werkvormen: hoorcolleges, workshops, online leren en het uitvoeren van projecten en opdrachten in de praktijk. Naast het contactonderwijs, wordt er van de studenten zelfstudie verwacht. Het is een veelzijdig programma met ruimte voor eigen inbreng. De samenwerking voor jou als student is intensief, zowel met elkaar als met docenten en echte opdrachtgevers. In de eerste periode van de minor doe je kennis en vaardigheden op m.b.t. voeding, beweging en coaching. In de tweede periode coach je een cliënt naar een gezonde leefstijl met een op maat gemaakt voedings- en beweegplan en voer je (samen met medestudenten) een leefstijlinterventie voor een groep cliënten uit. Voor deelname aan congressen of excursies kan een eigen bijdrage gevraagd worden. De minor levert in totaal 30 EC op.

## VOOR WIE?

Deze minor is geschikt voor studenten:

- Die in bezit zijn van een propedeuse.
- Die minimaal 45 EC uit de hoofdfase bezitten.
- Met minimale specifieke basiskennis over:  
Inspanningsfysiologie: werking van hart- en longen, bouw van spieren, werking van spieren, kennis van energiesystemen en trainingsprincipes.  
Gezondheid: wat is gezondheid en welke factoren beïnvloeden gezondheid?  
Gedragsverandering: het ASE model en Transtheoretisch model zijn bekend.

## 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 inclusief cijferlijst 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. Dit betekent dat je een cliënt kan coachen naar verbeteringen in de leefstijl en/of sportprestatie. Daarnaast heb jij jezelf ontwikkeld als een leefstijlcoach die zijn/haar persoonlijke coachingstijl kent.

## 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)

