

Tweedaagse professionele gespreksvoering : Open en inhouse team training!

Ben je leefstijl-professional en vanuit je vak altijd bezig met het voeren van gesprekken met klanten? Bijvoorbeeld om mensen te motiveren echte stappen te zetten? En vind je eigenlijk dat je wel extra kennis kan gebruiken om mensen ook werkelijk effectief te motiveren?

Volg dan het programma van IMove dat in samenwerking met de EFAA wordt aangeboden. In twee dagen tijd krijg je een schat aan informatie en vaardigheden aangereikt die je direct kan toepassen in je dagelijkse werk! Aan het einde van deze tweedaagse ben je in staat om gesprekstechnieken veel bewuster in te zetten. Je kan kiezen voor de open training op 7 en 8 Maart in Zwolle of op 6 april en 4 mei in Weert, of je kan de training bestellen voor inhouse.

Interesse? Mail naar info@i-move.nl of kijk op www.i-move.nl of www.efaa.nl



Opleidingen 2000 maakt Vitaalcoaches van Fitnesstrainers

Klanten van fitnesscentra komen niet meer alleen om te sporten. Ze willen advies over de training, maar ook over voeding en leefstijl. Gesprekken gaan veel verder dan alleen het juiste gewicht en het aantal herhalingen. Het vinden van een compleet opgeleide begeleider daarin is vaak lastig. Al snel wordt het een combinatie van een trainer en een voedingspecialist. Een echte leefstijlcoach ontbreekt dan vaak zelfs nog in het rijtje. Terwijl ze alle drie even hard nodig zijn voor echte resultaten.

Opleidingen 2000 heeft al deze aspecten samengevoegd in één complete opleiding: de Vitaalcoach. De adviezen van de door Opleidingen 2000 opgeleide Vitaalcoaches worden zelfs vergoed door de meeste grote zorgverzekeraars! Medewerkers die al werkzaam zijn in het fitnesscentrum kunnen door hun ervaring een versnelde vorm kiezen. Wil je een persoonlijk opleidingsplan voor jezelf of voor je medewerkers? Neem dan contact met ons op: www.opleidingen2000.nl - info@opleidingen2000.nl



NASM Personal Training: de gouden standaard onder de PT opleidingen

In het voorjaar 2018 start de vernieuwde NASM Personal Training opleiding op zes verschillende plaatsen door Nederland. De NASM PT opleiding wordt al jaren gezien als de gouden standaard onder de personal training opleidingen en is US en Europees erkend (Europe Active). EFAA Opleidingen is nationaal coördinator van de NASM PT opleiding (National Academy of Sports Medicine) in Nederland. Na het met goed gevolg afronden van deze opleiding, ontvang je het Europees of het US erkend NASM personal trainer diploma en wordt je automatisch ingeschreven in het Europese E-REPS register.

In deze opleiding leer je werken vanuit een geïntegreerd trainingsconcept, waarbij alle trainingsvormen op een geïntegreerde manier onderdeel uitmaken van een progressief systeem. Deze trainingsvormen zijn flexibiliteitstraining, cardiorespiratoire training, core training, balansttraining, reactie training, snelheid en beweeglijkheid (Speed, Agility en Quickness) en krachttraining.

Voor meer informatie zie www.efaa.nl

De rek is eruit bij fitnesscentra, THP2 biedt ondersteuning

De rek is eruit bij fitnesscentra. In Brabant is er sinds 2011 maar één centrum bijgekomen. Dat brengt het totaal in 2016 op 246 fitnesscentra, een groei van 0,4 procent. Dat kan betekenen dat er één bijgekomen is, maar ook dat er bijvoorbeeld tien verdwenen zijn en er elf nieuwe bij zijn gekomen. De concurrentie binnen de fitnessmarkt is moordend door het grote aantal low budget ketens dat de markt veroverd en door marges die steeds meer onder druk staan. Tegelijkertijd ontstaat er ook steeds meer vraag naar een overkoepelende specialist die een gezonde leefstijl, sport en voeding samenbrengt. Het fitnesscentrum is de aangewezen partij om interventies in te zetten in het kader van leefstijlverandering en gezondheidsverbetering. THP² Europe ondersteunt de fitnessondernemer die hierop in wil spelen. Als eigenaar van een fitnesscentrum creëer je juist kansen door de samenwerking met lokale zorgverleners, sportverenigingen en het bedrijfsleven aan te gaan.

Informatie: info@thp2.eu www.thp2.eu 0512 354 156

EFAA.

opleidingen

Leefstijl begeleiding op afstand - FitCoach 2.0

De gouden formule naar een duurzaam gezondere leefstijl!

FitCoach en Leefstijlclub gingen de uitdaging aan om een formule te ontwikkelen voor mensen die hun leefstijl meer in de richting van gezondheid willen sturen. De formule op zich is niet moeilijk, de uitdaging ligt in het volhouden, maar ook dat is meegenomen in de formule.

Als beweeg- en leefstijlcoach wil je inzage in het totale beweeggedrag van je klanten. Alleen is dat vaak lastig omdat men verschillende activity trackers gebruikt. Met de vernieuwde FitCoach applicatie kunnen 99 verschillende activity trackers gekoppeld worden van acht verschillende merken. Unieke is tevens de optie om een groepschallenge te organiseren met een zelf aangemaakte route via Google Maps.

Met het vernieuwde begeleidingsportaal kan een leefstijlscan uitgevoerd worden, waaruit als resultaat een overzicht gepresenteerd wordt over beweeg- en voedingsaspecten die verbeterd kunnen worden, volgens de Gezondheidsraad richtlijnen. Voor elk leefstijl item biedt het portaal daarna een instructie video, factsheet en 30 dagen tip programma. De Leefstijl SWITCH in combinatie met het activity tracker programma vormen een ideale mix om mensen (op afstand) in hun beweegpatroon en/of leefstijl te begeleiden. Het programma is voor sportcentra en voor ZZPers beschikbaar.

Meer informatie over het FitCoach programma: www.efaa.nl of mail naar info@fitcoach.nl.

X-FITTT opleiding in 2018 van start

EFAA en Start2Move, de twee grootste en belangrijkste Fit!vak erkende opleidingscentra van Nederland, zullen in 2018 starten met de opleiding tot X-FITTT projectleider / instructeur.

X-FITTT is de gecombineerde leefstijlinterventie die na het succes in Arnhem snel groeit en in steeds meer plaatsen in Nederland wordt gegeven. Mede-oprichter Thomas Verheij van het Arnhemse beweegcentrum Formupgrade: "Door de groei is X-FITTT in staat om steeds meer mensen te helpen om af te vallen en om een gezonde leefstijl aan te leren. Met een eigen opleiding zorgen wij ervoor dat elke deelnemer verzekerd is van de hoge kwaliteit van X-FITTT. Het maakt geen verschil in welke stad of dorp iemand aan X-FITTT deelneemt. Wij zijn vereerd met de samenwerking met de twee grootste opleiders in ons vakgebied."

EFAA directeur John van Heel: "Bewegen is natuurlijk cruciaal voor een goede gezondheid, echter voeding speelt minimaal een even belangrijke rol. Des te meer in onze samenleving, waarin meer dan de helft van de mensen lijdt aan overgewicht. Voor de gecombineerde leefstijl interventie X-FITTT zien wij een grote toekomst. Goed opgeleide instructeurs zijn cruciaal om de kwaliteit te kunnen waarborgen".

De samenwerking tussen de twee toonaangevendste opleidingsinstituten is bijzonder te noemen. Directeur Jelmer Siemons van Start2Move: "Het is uniek dat wij met elkaar samenwerken. Het zorgt ervoor dat de X-FITTT instructeursopleiding snel en goed bereikbaar is voor fitness-, preventie- en beweegcentra in heel Nederland."

Informatie: www.x-fittt.nl ; www.efaa.nl ; www.start2move.nl

Start nú met je goede voornemens met het online sportplatform Fitchannel.com

Fitchannel.com, hét online videoplatform voor voeding en bewegen, biedt je de kans om thuis, in je eigen tijd en op je eigen niveau aan de slag te gaan met een gezonde levensstijl. Uit onderzoek dat Fitchannel.com heeft laten uitvoeren, blijkt dat veel mensen de drempel naar de sportschool te hoog vinden. Bijvoorbeeld vanwege onhandige tijden van het lesrooster, de sfeer, de hoogte van de prijs en/of tijdgebrek. Fitchannel.com biedt hiervoor dé oplossing: thuis trainen en daarmee afvallen, fit worden of spieren opbouwen.

Na het instellen van je doel ontvang je jouw persoonlijke trainings- en voedingsschema's. Je kunt direct aan de slag met de trainingen via je tablet, laptop en/of telefoon. Fitchannel.com biedt zes verschillende programma's aan, waardoor er voor iedereen en ieder doel een persoonlijk afgestemd programma te vinden is.



Fitchannel.com is een initiatief van Michael Moser en DFFRNT Media, het mediabedrijf van Winston Gerschtanowitz. Zij slaan de handen ineen om de toenemende trend van thuisfitness – vooral in Amerika en Duitsland een enorme hit – naar Nederland te halen. Ze doen dat met een duidelijke missie: Nederland fitter maken.

Informatie: www.fitchannel.com