

BEROEPSKWALIFICATIE

Groepsfitnessbegeleider

////////////////////////////////////
BK-0217-4

1. Globaal

1.1 TITEL

Groepsfitnessbegeleider

De titel wordt gebruikt in de Competent-fiche G120401 'Begeleider Sportactiviteiten (m/v)'

1.2 DEFINITIE

“De groepsfitnessbegeleider begeleidt een groep fitnessbeoefenaars bij het correct uitvoeren van bewegingsoefeningen op het tempo van de muziek, al dan niet gebruik makend van klein materiaal , uitgeoefend in een zaal of in het water, zodat de fitnessbeoefenaar correct en veilig beweegt en zijn doelstellingen kan bereiken. ”

1.3 NIVEAU (VKS EN EQF)

4

1.4 JAAR VAN ERKENNING

versie 4, 2019

2. Competenties

2.1 OPSOMMING COMPETENTIES

Competentie 1:
Bereidt de eigen werkzaamheden voor

- Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project
- Bereidt een intern overleg voor
- Neemt deel aan het werkoverleg
- Plant de eigen werkzaamheden
- Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
- Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van vergadertechnieken
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen•

Competentie 2:

Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne

- Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe
- Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne
- Controleert de beveiliging van de locatie
- Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
- Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitvoeren
- Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
- Zorgt voor aangepast geluidsniveau (muziek, ...)
- Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie
- Functioneert kwalitatief en efficiënt, ook op piekmomenten
- Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement
- Meldt bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van veilig gebruik van materiaal
- Kennis van veilig bewegen
- Kennis van ongevallenpreventie
- Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten
- Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen
- Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken

Competentie 3:

Past EHBO en BLS toe

- 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 BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit

- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
- Schakelt (eventueel) hulp in
- Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van EHBO en BLS-technieken

Competentie 4:

Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na

- 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

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen•
- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)

Competentie 5:

Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies

- Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect
- Inventariseert de informatiebehoefte
- Informeert de klant over het clubaanbod
- Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub
- Geeft een rondleiding indien nodig
- Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten
- Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen
- Onderhoudt contact met de beoefenaar
- Onderhoudt contact met andere begeleiders
- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van gezonde voeding
- Basiskennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Basiskennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Basiskennis van verschillende doelgroepen
- Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van ethische code

Competentie 6:

Onthaalt beoefenaars

- Ontvangt beoefenaars op een persoonlijke manier volgens de regels van klantvriendelijkheid
- Registreert beoefenaars (controleren toegangsbewijs, inschrijving uitvoeren, aan- en afwezigheden registreren, ...)

- Geeft informatie en beantwoordt vragen
- Bedient de telefoon
- Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt
- Legt eventueel afspraken vast met de (nieuwe) beoefenaar
- Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasyteem
- Bevraagt beoefenaars spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften
- Neemt afscheid van beoefenaars

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis klantenonthaal
- Basiskennis klantgericht telefoneren
- Basiskennis van informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)

Competentie 7:

Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe

- Gebruikt courante software
- Voert de meest efficiënte communicatieacties uit
- Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes
- Promoot bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)
- Basiskennis van presentatietechnieken
- Basiskennis van promotietechnieken
- Basiskennis van informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)

Competentie 8:

Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze en verwijst door naar de geschikte groepsles

- 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
- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider
- Luistert actief naar alle betrokkenen
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk
- Adviseert de beoefenaar(s) bij de keuze voor het type groepsles
- Informeert de beoefenaar over de intensiteit van de verschillende soorten groepslessen

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep
- Basiskennis van fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren
- Kennis van het afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten
- Kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten

Competentie 9:

Stemt de groepsles af op het niveau van de doelgroep

- Werkt oefeningen uit die bij de mogelijkheden van de groep aansluiten
- Stelt een les samen volgens de doelstellingen van de groep en analyseert de bewegingen en oefeningen op functionaliteit en veiligheid
- Ordent de oefeningen in een lesmoment zodanig dat ze op elkaar aansluiten
- Selecteert en stemt de gepaste materialen af voor de doelgroep en de activiteit
- Selecteert gepaste muziek voor de doelgroep en de activiteit
- Brengt variatie en uitdaging in de lesopbouw
- Ontwikkelt het coördinatievermogen van de beoefenaar(s) door een geleidelijke opbouw van de oefeningen
- Houdt zich aan de gemaakte afspraken

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis functionele anatomie
- Kennis van trainingsleer
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen
- Kennis van verschillende types groepslessen
- Kennis van de nieuwe evoluties en trends
- Kennis van lesopbouw
- Kennis van muziekstructuur/-opbouw
- Kennis van muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging

Competentie 10:

Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen de groepsfitness

- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante choreografie gebaseerde groepslessen
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante niet-choreografie gebaseerde groepslessen
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van het gebruik van courant klein materiaal en eigen lichaamsgewicht in functie van cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training
- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van muziekstructuur/-opbouw

- Kennis van muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging

Competentie 11:

Stelt de groepsles voor

- Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
- Spreekt door een microfoon
- Geeft instructies om het materiaal af te stemmen op het niveau van de beoefenaar
- Toont oefeningen vanuit een zichtbare positie en licht ze toe
- Spreekt de groep op een duidelijke manier toe geeft strakke, zichtbare aanwijzingen zodat de beoefenaars een voorbeeld hebben bij bewegen
- Werkt met spiegelbeeld
- Geeft visuele en verbale aanwijzingen zodat de beoefenaars in het ritme blijven
- Kondigt transities en het einde van een oefening verbaal en visueel aan
- Zorgt voor warming-up en cooling-down
- Houdt zich aan de lestijden

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van verschillende types groepslessen
- Kennis van groepsanimatie
- Kennis van didactische methodieken
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van differentiatietechnieken

Competentie 12:

Begeleidt de beoefenaars tijdens de groepsles

- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
- Verdeelt de aandacht over verschillende beoefenaars
- Controleert de beoefenaars op een correcte en veilige uitvoering van de oefeningen
- Past de lesinhoud aan de mogelijkheden van de beoefenaars op het moment van de les aan
- Geeft indien nodig een aanpassing aan een individuele beoefenaar terwijl de groep bezig blijft
- Controleert en corrigeert fysiek en/of verbaal de beoefenaar zodat deze de oefeningen correct en veilig uitvoert
- Geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening
- Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van didactische methodieken
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van motivatietechnieken
- Kennis van conflicthantering

Competentie 13:

Motiveert de beoefenaars tijdens de groepsles

- Past stemgebruik aan het moment in de les aan
- Prijst de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen
- Stuurt de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen bij zonder te zeggen dat ze de oefening fout doen
- Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van motivatietechnieken

2.2 BESCHRIJVING COMPETENTIES ADHV DE DESCRIPTORELEMENTEN

Kennis

- Basiskennis van gezonde voeding
- Basiskennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Basiskennis functionele anatomie
- Basiskennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Basiskennis van verschillende doelgroepen
- Basiskennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep
- Basiskennis van fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren
- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)
- Basiskennis klantenonthaal
- Basiskennis klantgericht telefoneren
- Basiskennis van presentatietechnieken
- Basiskennis van promotietechnieken
- Basiskennis van informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van het afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten
- Kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van trainingsleer
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen
- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen•
- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van verschillende types groepslessen
- Kennis van de nieuwe evoluties en trends
- Kennis van lesopbouw
- Kennis van muziekstructuur/-opbouw
- Kennis van muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging

- Kennis van groepsanimatie
- Kennis van didactische methodieken
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van differentiatietechnieken
- Kennis van motivatietechnieken
- Kennis van conflicthantering
- Kennis van veilig gebruik van materiaal
- Kennis van veilig bewegen
- Kennis van ongevallenpreventie
- Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten
- Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen
- Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken
- Kennis van EHBO en BLS-technieken
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van ethische code

Cognitieve vaardigheden

- Informeert naar klachten/symptomen
- Schakelt (eventueel) hulp in
- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
- Ziet er op toe dat de beoefenaars het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten
- Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie
- Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect
- Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt
- Inventariseert de informatiebehoefte
- Informeert de klant over het clubaanbod
- Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub
- Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten
- Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen
- Onderhoudt contact met de beoefenaar
- Onderhoudt contact met andere begeleiders
- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten
- Ontvangt beoefenaars volgens de regels van klantvriendelijkheid
- Geeft informatie en beantwoordt vragen
- Legt eventueel afspraken vast met de (nieuwe) beoefenaar
- Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem
- Bevraagt beoefenaars spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften
- Gebruikt courante software
- Voert de meest efficiënte communicatieacties uit
- Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes
- Promoot bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan
- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond

- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen
- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider
- Luistert actief naar alle betrokkenen
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk
- Adviseert de beoefenaar(s) bij de keuze voor het type groepsles
- Informeert de kandidaat over de intensiteit van de verschillende soorten groepslessen
- Werkt oefeningen uit die bij de mogelijkheden van de groep aansluiten
- Stelt een les samen volgens de doelstellingen van de groep en analyseert de bewegingen en oefeningen op functionaliteit en veiligheid
- Ordent de oefeningen in een lesmoment zodanig dat ze op elkaar aansluiten
- Selecteert en stemt de gepaste materialen af voor de doelgroep en de activiteit
- Selecteert gepaste muziek voor de doelgroep en de activiteit
- Brengt variatie en uitdaging in de lesopbouw
- Ontwikkelt het coördinatievermogen van de beoefenaar(s) door een geleidelijke opbouw van de oefeningen
- Houdt zich aan de gemaakte afspraken
- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen
- Geeft instructies om het materiaal af te stemmen op het niveau van de beoefenaar
- Werkt met spiegelbeeld
- Geeft visuele en verbale aanwijzingen zodat de beoefenaars in het ritme blijven
- Kondigt transities en het einde van een oefening verbaal en visueel aan
- Zorgt voor warming-up en cooling-down
- Houdt zich aan de lestijden
- Verdeelt de aandacht over verschillende deelnemers
- Controleert en corrigeert fysiek en/of verbaal de beoefenaar zodat deze de oefeningen correct en veilig uitvoert
- Geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening
- Past stemgebruik aan het moment in de les aan
- Prijst de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen
- Stuurt de beoefenaars bij, bij het uitvoeren van de oefeningen zonder te zeggen dat ze de oefening fout doen
- Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening
- Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project
- Bereidt een intern overleg voor
- Neemt deel aan het werkoverleg
- Plant de eigen werkzaamheden
- Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
- Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe
- Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne
- Controleert de beveiliging van de locatie
- Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
- Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitoefenen
- Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
- Zorgt voor aangepast geluidsniveau (muziek, ...)
- Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie
- Functioneert kwalitatief en efficiënt, ook op piekmomenten

- Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement
- Informeert naar klachten/symptomen
- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
- Schakelt (eventueel) hulp in
- 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
- Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect
- Inventariseert de informatiebehoefte
- Informeert de klant over het clubaanbod
- Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub
- Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten
- Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen
- Onderhoudt contact met de beoefenaar
- Onderhoudt contact met andere begeleiders
- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten
- Ontvangt beoefenaars op een persoonlijke manier volgens de regels van klantvriendelijkheid
- Geeft informatie en beantwoordt vragen
- Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt
- Legt eventueel afspraken vast met de (nieuwe) beoefenaar
- Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem
- Bevraagt beoefenaars spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften
- Gebruikt courante software
- Voert de meest efficiënte communicatieacties uit
- Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes
- Promoot bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan
- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond
- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen
- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider
- Luistert actief naar alle betrokkenen
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk
- Adviseert de beoefenaar(s) bij de keuze voor het type groepsles
- Informeert de beoefenaar over de intensiteit van de verschillende soorten groepslessen
- Werkt oefeningen uit die bij de mogelijkheden van de groep aansluiten
- Stelt een les samen volgens de doelstellingen van de groep en analyseert de bewegingen en oefeningen op functionaliteit en veiligheid
- Ordent de oefeningen in een lesmoment zodanig dat ze op elkaar aansluiten
- Selecteert en stemt de gepaste materialen af voor de doelgroep en de activiteit
- Selecteert gepaste muziek voor de doelgroep en de activiteit
- Brengt variatie en uitdaging in de lesopbouw
- Ontwikkelt het coördinatievermogen van de beoefenaar(s) door een geleidelijke opbouw van de oefeningen
- Houdt zich aan de gemaakte afspraken
- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen
- Geeft instructies om het materiaal af te stemmen op het niveau van de beoefenaar
- Werkt met spiegelbeeld
- Geeft visuele en verbale aanwijzingen zodat de beoefenaars in het ritme blijven

- Kondigt transities en het einde van een oefening verbaal en visueel aan
- Zorgt voor warming-up en cooling-down
- Houdt zich aan de lestijden
- Verdeelt de aandacht over verschillende beoefenaars
- Controleert de beoefenaars op een correcte en veilige uitvoering van de oefeningen
- Geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening
- Prijst de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen
- Stuurt de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen bij zonder te zeggen dat ze de oefening fout doen
- Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening
- Controleert en corrigeert fysiek en/of verbaal de beoefenaar zodat deze de oefeningen correct en veilig uitvoert
- Past stemgebruik aan het moment in de les aan

Probleemoplossende vaardigheden

- Meldt bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke
- Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt
- Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
- Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen
- Past de lesinhoud aan de mogelijkheden van de deelnemers op het moment van de les aan
- Geeft indien nodig een aanpassing aan een individuele beoefenaar terwijl de groep bezig blijft
- Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag
- Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke
- Meldt bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke
- Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt
- Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
- Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen
- Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)
- Past de lesinhoud aan de mogelijkheden van de beoefenaars op het moment van de les aan
- Geeft indien nodig een aanpassing aan een individuele beoefenaar terwijl de groep bezig blijft
- Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie

Motorische vaardigheden

- Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit
- Geeft een rondleiding indien nodig
- Registreert beoefenaars (controleren toegangsbewijs, inschrijving uitvoeren, aan- en afwezigheden registreren, ...)
- Bedient de telefoon
- Neemt afscheid van beoefenaars
- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante choreografie gebaseerde groepslessen

- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante niet-choreografie gebaseerde groepslessen
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van het gebruik van courant klein materiaal en eigen lichaamsgewicht in functie van cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training
- Toont oefeningen vanuit een zichtbare positie en licht ze toe
- Spreekt de groep op een duidelijke manier toe geeft strakke, zichtbare aanwijzingen zodat de beoefenaars een voorbeeld hebben bij bewegen
- Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
- Spreekt door een microfoon
- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
- Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit
- Geeft een rondleiding indien nodig
- Registreert beoefenaars (controleren toegangsbewijs, inschrijving uitvoeren, aan- en afwezigheden registreren, ...)
- Bedient de telefoon
- Neemt afscheid van beoefenaars
- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante choreografie gebaseerde groepslessen
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante niet-choreografie gebaseerde groepslessen
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van het gebruik van courant klein materiaal en eigen lichaamsgewicht in functie van cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training
- Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
- Spreekt door een microfoon
- Toont oefeningen vanuit een zichtbare positie en licht ze toe
- Spreekt de groep op een duidelijke manier toe geeft strakke, zichtbare aanwijzingen zodat de beoefenaars een voorbeeld hebben bij bewegen
- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down

Omgevingscontext

- Het beroep wordt uitgeoefend in een dans- en beweegzaal van een fitnesscenter, zwembad, recreatieve ruimte,
- Het beroep wordt uitgeoefend met flexibele werkuren: het kan overdag of 's avonds, tijdens de weekdays, in het weekend
- De groepsfitnessbegeleider komt in contact met potentiële klanten (een breed spectrum van typen klanten met verschillende leeftijden en wijzigende motieven/doelstellingen), met klanten, begeleiders, uitbaters van fitness- en sportaccommodaties
- De groepsfitnessbegeleider moet omgaan met wisselende klantentypes (verschillen qua leeftijd, sociale en culturele achtergrond, waarden, normen, beleving, doelen, ...) en een verscheidenheid aan klein materiaal
- De werkzaamheden worden uitgeoefend worden in een luidruchtige omgeving
- De beroepsuitoefening vereist omgang met de verschillende verwachtingen van de deelnemers aan de groepslessen
- De beroepsuitoefening vraagt afwisseling in de planning binnen het groepsfitnessaanbod

Handelingscontext

- De groepsfitnessbegeleider draagt aangepaste kledij
- De groepsfitnessbegeleider moet goed observeren en communiceren om de uitvoering van de oefeningen te begeleiden en bij te sturen en de wensen en behoeften van de klanten te achterhalen
- De fitnessbegeleider verzorgt taal, gedrag en houding in contact met de beoefenaars
- De fitnessbegeleider gaat respectvol om met de beoefenaars
- De groepsfitnessbegeleider kan klantgericht handelen en goed samenwerken met betrokkenen en met alle typen klanten
- De groepfitnessbegeleider werkt resultaatgericht, efficiënt en methodisch
- De fitnessbegeleider beheerst de bewegings- activiteiten binnen de groepsfitness
- De groepsfitnessbegeleider moet permanent aandacht besteden aan veilig werken met hygiënisch materiaal in een veilige omgeving
- De groepsfitnessbegeleider moet tijdschema's en afspraken respecteren en naleven
- De groepsfitnessbegeleider moet vertrouwelijk omgaan met informatie en gegevens van klanten
- De beroepsuitoefening vraagt een voorzichtige omgang met materialen
- De groepsfitnessbegeleider moet trends (bewegingstrends en muziekgenres) in de markt opvolgen
- De beroepsactiviteiten houden veel bewegen en rechtstaan in

Autonomie

Is zelfstandig in

- het plannen en uitvoeren van zijn eigen lesactiviteiten in functie van de aangeboden groepsfitnessstrend binnen het gestandaardiseerd clubaanbod

Is gebonden aan

- de richtlijnen van de fitnessuitbater, de bewegingstrend, het gestandaardiseerd clubaanbod, de fysieke conditie van de deelnemer aan de groepsfitness, de wensen en de doelen van de beoefenaars, de veiligheidsinstructies, de hygiëneregelgeving

Doet beroep op

- de fitnessuitbater voor de opdracht, informatie en advies en bij problemen
- de medewerkers voor het ondersteunen van de activiteiten

Verantwoordelijkheid

- Bereidt de eigen werkzaamheden voor
- Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne
- Past EHBO en BLS toe
- Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na
- Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies
- Onthaalt beoefenaars
- Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe

- Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze en verwijst door naar de geschikte groepsles
- Stemt de groepsles af op het niveau van de doelgroep
- Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen de groepsfitness
- Stelt de groepsles voor
- Begeleidt de deelnemers tijdens de groepsles
- Motiveert de beoefenaars tijdens de groepsles