

# BEROEPSKWALIFICATIEDOSSIER

## Fitnessbegeleider

//////////////////////////////////////  
BK-0216-4

### 1. Globaal

#### 1.1 TITEL

Fitnessbegeleider

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

#### 1.2 DEFINITIE

“De fitnessbegeleider begeleidt de fitnessbeoefenaar bij het correct uitvoeren van fitnessoefeningen binnen het aanbod van de fitnessclub zodat de fitnessbeoefenaar correct en veilig beweegt en zijn doelstellingen kan bereiken.”

#### 1.3 EXTRA INFORMATIE

De fitnessbegeleider begeleidt de fitnessbeoefenaar bij het correct gebruik en/of uitvoering van de fitnessapparatuur en oefeningen. Hij/zij organiseert een intake gesprek waarbij wordt gepeild naar de mogelijke medische contra indicaties, de persoonlijke doelstellingen van de beoefenaar. Eventueel wordt er een fitheidsniveau bepaald. De fitnessbegeleider zet de beoefenaar aan tot een gezonde levenswijze door middel van regelmatig gecontroleerd bewegen binnen het aanbod van de fitnessclub.

#### 1.4 SECTOREN

- Diensten aan ondernemingen en personen (PC314 Kappersbedrijf en schoonheidszorgen)

#### 1.5 BETROKKEN (ARBEIDSMARKT)ACTOREN

Hoofdindieners

## Mede-indieners

VDAB-Studiedienst

### 1.6 REFERENTIEKADER

#### Gehanteerde referentiekaders

- Competent-fiche (SERV): G120401 Begeleider sportactiviteiten (m/v), 8 december 2011
- Beroeps(competentie)profiel: september 2005 Beroepencluster Fitnessbegeleider, Groepsfitnessbegeleider, Personal Trainer, Clubmanager, Fitnessuitbater, SERV
- Andere: Standaard. Ervaringsbewijs, fitnessbegeleider (m/v), SERV (2 april 2008), 2 april 2008
- Buitenlands profiel: 2011 -EHFA Standards Fitness Instructor, EHFA

#### Relatie tot het referentiekader

Aan de basis van dit dossier ligt de Competent fiche G120401 Begeleider van sportactiviteiten (m/v). Voor de praktische uitwerking van het dossier werd er uitgegaan van de beroepskwalificatie van Personal trainer : alle vergelijkbare competenties werden aangestipt en vervolgens in detail bestudeerd om na te gaan welke activiteiten en onderliggende vaardigheden van toepassing zijn op de fitnessbegeleider. De overige werden uit het activiteitenblok geschrapt. Tenslotte werd er afgetoetst welke kenniselementen van toepassing zijn op de fitnessbegeleider en in welk mate hij over deze kennis moet beschikken.

Uit de Beroepskwalificatie van Personal trainer werd activiteitenblok 13 “Stuurt eventueel de fitnessbegeleiders aan (Id.18000-c)” niet overgenomen omdat deze competentie en onderliggende activiteiten niet van toepassing zijn op de fitnessbegeleider.

In het BKD van fitnessbegeleider werden nog 2 activiteitenblokken toegevoegd : “Onthaalt klanten/sporters” en “Informeert en begeleidt de klanten/sporters”. Deze zijn geïnspireerd op het BKD van Administratief medewerker onthaal (m/v) en werden aangepast aan de typische werksituatie van de fitnessbegeleider door de betrokken arbeidsmarktactoren.

## 2. Competenties

### 2.1 OPSOMMING COMPETENTIES

Activiteiten	Vaardigheden	Kenniselementen per activiteitenblok
--------------	--------------	--------------------------------------

	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
<b>1. Bereidt de eigen werkzaamheden voor</b>				
• Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiskennis van vergadertechnieken</li> <li>• Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten</li> <li>• Kennis van sportaccommodaties, materialen en middelen</li> </ul>
• 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	✓			
<b>2. Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne</b>				
• Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennis van kwaliteitsnormen</li> <li>• Kennis van veilig bewegen</li> <li>• Kennis van ongevallenpreventie</li> <li>• Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten</li> <li>• Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen</li> <li>• Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken</li> <li>• Kennis van veilig gebruik van materiaal</li> </ul>
• 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	✓			

Activiteiten	Vaardigheden	Kenniselementen per activiteitenblok	
--------------	--------------	--------------------------------------	--

piekmomenten			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement</li> </ul>	✓		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meldt bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke</li> </ul>		✓	

### 3. Past EHBO en BLS toe

<ul style="list-style-type: none"> <li>Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt</li> </ul>		✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennis van EHBO en BLS-technieken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)</li> </ul>		✓		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Informeert naar klachten/symptomen</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen</li> </ul>		✓		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Houdt zich aan de voorgeschreven procedures</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schakelt (eventueel) hulp in</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)</li> </ul>	✓			

### 4. Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na

<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten</li> </ul>	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennis van sportaccommodaties, materialen en middelen</li> <li>Kennis van toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie</li> </ul>	✓			

### 5. Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies

Activiteiten	Vaardigheden	Kenniselementen per activiteitenblok
--------------	--------------	--------------------------------------

• Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiskennis van gezonde voeding</li> <li>• Basiskennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen</li> <li>• Basiskennis van voedings- en gewichtscontrole</li> <li>• Basiskennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid</li> <li>• Basiskennis van verschillende doelgroepen</li> <li>• Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)</li> <li>• Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten</li> <li>• Kennis van ethische code</li> </ul>
• 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	✓			

## 6. Onthaalt beoefenaars

• Ontvangt beoefenaars volgens de regels van klantvriendelijkheid	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiskennis klantenonthaal</li> <li>• Basiskennis klantgericht telefoneren</li> <li>• 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)</li> </ul>
• 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) agendasysteem			✓	

Activiteiten	Vaardigheden	Kenniselementen per activiteitenblok	
--------------	--------------	--------------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevraagt beoefenaars spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neemt afscheid van beoefenaars</li> </ul>				✓
<b>7. Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruikt courante software</li> </ul>	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)</li> <li>• Basiskennis van presentatietechnieken</li> <li>• Basiskennis van promotietechnieken</li> <li>• 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)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voert de meest efficiënte communicatieacties uit</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoot bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan</li> </ul>	✓			
<b>8. Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiseert een intakegesprek</li> </ul>	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiskennis van anatomie en fysiologie</li> <li>• Basiskennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep</li> <li>• Kennis van het afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten</li> <li>• Kennis van meten en evalueren van de fysieke conditie via standaard protocol (standaardtesten, ...)</li> <li>• Kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen</li> </ul>		✓		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruikt een standaard testprotocol en informeert over de mogelijke effecten en risico's</li> </ul>	✓			

Activiteiten	Vaardigheden	Kenniselementen per activiteitenblok
--------------	--------------	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, submaximale testen,...)</li> </ul>			✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennis van observatiemethodieken</li> <li>• Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider</li> </ul>		✓		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luistert actief naar alle betrokkenen</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceert en/of rapporteert aan personal trainer en/of verantwoordelijke</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behandelt klantinformatie vertrouwelijk</li> </ul>	✓			

### 9. Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, .... van de beoefenaar(s)</li> </ul>	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiskennis functionele anatomie</li> <li>• Kennis van trainingsleer</li> <li>• Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen</li> <li>• Kennis van planmatig werken</li> <li>• Kennis van rekvaardigheid en verhoudingen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hanteert standaard fitnessprogramma's (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, ...) voor de beoefenaar(s)</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkt conform een oefenplan</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stelt een oefenschema op binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouwt binnen het oefenschema de oefeningen geleidelijk op</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies</li> </ul>		✓		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stemt eventueel het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s)</li> </ul>	✓			

Activiteiten	Vaardigheden	Kenniselementen per activiteitenblok
--------------	--------------	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>Houdt zich aan de gemaakte afspraken</li> </ul>	✓			
<b>10. Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd fitnessaanbod van het bedrijf</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de cardiotraining</li> </ul>			✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennis van toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)</li> <li>Kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training</li> <li>Kennis van de nieuwe evoluties</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de krachttraining</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de coördinatie, evenwicht en lenigheidstraining</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability training</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen</li> </ul>	✓			
<b>11. Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en leert deze aan</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal</li> </ul>			✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basiskennis van motorisch leren</li> <li>Kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training</li> <li>Kennis van blessurepreventie</li> <li>Kennis van didactische methodieken</li> <li>Kennis van observatiemethodieken</li> <li>Kennis van begeleidingsmethodieken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s)</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en veranderingen</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training)</li> </ul>			✓	
<b>12. Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen</b>				



Activiteiten	Vaardigheden	Kenniselementen per activiteitenblok
--------------	--------------	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorziet voldoende warming-up en cooling-down</li> </ul>			✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen</li> <li>• Kennis van observatiemethodieken</li> <li>• Kennis van begeleidingsmethodieken</li> <li>• Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)</li> <li>• Kennis van conflicthantering</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of conditietraining binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub</li> </ul>			✓	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbetert fouten in de techniek</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeft extra instructies indien nodig</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraagt om feedback over de oefeningen</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalueert de trainingsintensiteit en stelt bij waar nodig</li> </ul>		✓		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stelt het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod bij op basis van de noden en vorderingen</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdeelt de aandacht in de oefenzaal over de verschillende beoefenaars</li> </ul>	✓			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie</li> </ul>		✓		
<b>13. Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)</li> </ul>	✓			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennis van motivatiemethodieken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten</li> </ul>	✓			

## 2.2 BESCHRIJVING COMPETENTIES ADHV DE DESCRIPTORELEMENTEN

## Kennis

- Basiskennis van anatomie en fysiologie
- Basiskennis functionele anatomie
- Basiskennis van motorisch leren
- Basiskennis van gezonde voeding
- Basiskennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Basiskennis van voedings- en gewichtscontrole
- Basiskennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Basiskennis van verschillende doelgroepen
- Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)
- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van presentatietechnieken
- Basiskennis van promotietechnieken
- Basiskennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep
- 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)
  
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van kwaliteitsnormen
- 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 trainingsleer
- Kennis van sportaccommodaties, materialen en middelen
- Kennis van veilig gebruik van materiaal
- 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 trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen
- Kennis van blessurepreventie
- Kennis van het afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten
- Kennis van meten en evalueren van de fysieke conditie via standaard protocol (standaardtesten, ...)
- Kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen
- Kennis van didactische methodieken

- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)
- Kennis van conflicthantering
- Kennis van motivatiemethodieken
- Kennis van de nieuwe evoluties
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van ethische code

## Cognitieve vaardigheden

- 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
- 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
- Informeert naar klachten/symptomen
- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
- Schakelt (eventueel) hulp in
- Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)
- 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 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
- 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
- Organiseert een intakegesprek
- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond
- Gebruikt een standaard testprotocol en informeert over de mogelijke effecten en risico's
- Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar
- Luistert actief naar alle betrokkenen
- Communiceert en/of rapporteert aan personal trainer en/of verantwoordelijke
- Communiceert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk
- Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, .... van de beoefenaar(s)
- Werkt conform een oefenplan
- Stelt een oefenschema op binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
- Bouwt binnen het oefenschema de oefeningen geleidelijk op
- Stemt eventueel het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s)
- Houdt zich aan de gemaakte afspraken
- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen
- Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s)
- Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en veranderingen
- Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand
- Verbetert fouten in de techniek
- Geeft extra instructies indien nodig
- Vraagt om feedback over de oefeningen
- Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)
- Stelt het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod bij op basis van de noden en vorderingen
- Verdeelt de aandacht in de oefenzaal over de verschillende beoefenaars
- Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
- Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten

## 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
- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen
- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider

- Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies
- Evalueert de trainingsintensiteit en stelt bij waar nodig
- 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
- Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem
- Neemt afscheid van beoefenaars
- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
- Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, submaximale testen,...)
- Hanteert standaard fitnessprogramma's (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, ...) voor de beoefenaar(s)
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de cardiotraining
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de krachttraining
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de coördinatie, evenwicht en lenigheidstraining
- Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability training
- Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
- Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan
- Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training)
- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
- Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of conditietraining binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub

## Omgevingscontext

- Het beroep wordt uitgeoefend in de oefenzaal van een fitnesscenter
- Het beroep wordt uitgeoefend met flexibele werkuren: het kan overdag of 's avonds, tijdens de weekdays, in het weekend.
- De fitnessbegeleider komt in contact met potentiële klanten (een breed spectrum van typen klanten met verschillende leeftijden en wijzigende motieven/doelstellingen), met klanten, personal trainers, uitbaters van fitness- en sportaccommodaties
- De fitnessbegeleider moet omgaan met wisselende klantentypes (verschillen qua leeftijd, sociale en culturele achtergrond, waarden, normen, beleving, doelen, ...) en een verscheidenheid aan materialen en toestellen
- De werkzaamheden kunnen uitgeoefend worden in een drukke of lawaaijige omgeving
- De beroepsuitoefening vereist omgang met verschillende verwachtingen van de beoefenaar(s)
- De beroepsuitoefening vraagt afwisseling in de planning binnen het gestandaardiseerd clubaanbod, rekening houdend met de mogelijkheden van de beoefenaar

## Handelingscontext

- De fitnessbegeleider draagt aangepaste kledij
- De fitnessbegeleider moet goed observeren en communiceren om via gesprek en observatie de wensen en behoeften van de beoefenaar te achterhalen
- De fitnessbegeleider verzorgt taal, gedrag en houding in contact met de beoefenaars
- De fitnessbegeleider gaat respectvol om met de beoefenaars
- De fitnessbegeleider kan klantgericht handelen en goed samenwerken met betrokkenen en met alle typen klanten
- De fitnessbegeleider werkt resultaatgericht, efficiënt en methodisch
- De fitnessbegeleider moet permanent aandacht besteden aan werken met veilig en hygiënisch materiaal in een veilige omgeving
- De fitnessbegeleider moet tijdschema's en afspraken respecteren en naleven
- De fitnessbegeleider moet vertrouwelijk omgaan met informatie en gegevens van klanten
- De fitnessbegeleider beheerst de bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd fitnessaanbod van het bedrijf
- De beroepsuitoefening vraagt een voorzichtige omgang met toestellen en materialen
- De fitnessbegeleider moet kunnen in team werken met andere begeleiders
- De fitnessbegeleider moet trends in de markt in het gebied van fitnessstoestellen opvolgen
- De beroepsactiviteiten houden veel bewegen en rechtstaan in

## Autonomie

### Is zelfstandig in

- het plannen en uitvoeren van zijn eigen werkzaamheden binnen het gestandaardiseerd clubaanbod

### Is gebonden aan

- de richtlijnen van de personal trainer en/of de fitnessuitbater
- het gestandaardiseerd clubaanbod, de fysieke conditie van de beoefenaar/sporter
- de wensen en de doelen van de beoefenaar
- de veiligheidsinstructies
- de hygiëneregelgeving
- de resultaten van de tussentijdse en controletesten

### Doet beroep op

- de personal trainer en/of de fitnessuitbater voor de opdracht, informatie, advies en bij problemen

## 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
- Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s)
- Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd fitnessaanbod van het bedrijf
- Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en leert deze aan
- Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen
- Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen

## 2.3 ATTESTEN EN VOORWAARDEN

### Wettelijke attesten en voorwaarden

Er zijn geen (wettelijke) attesten of voorwaarden vereist.

## 3. Arbeidsmarktrelevantie / maatschappelijke relevantie

### 3.1 ARBEIDSMARKTRELEVANTIE

#### Tewerkstelling

Aantal medewerkers

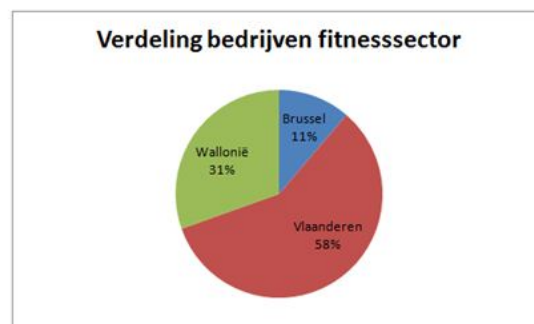
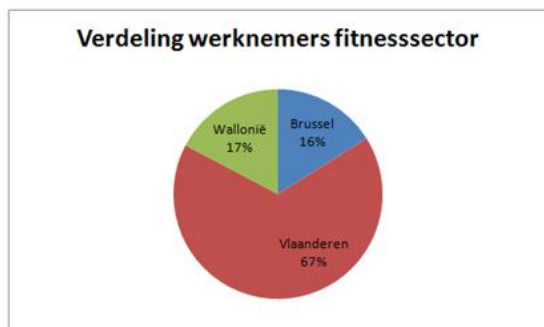
Volgens het databestand van het fonds voor bestaanszekerheid PC314 telt de fitness sector 3143 medewerkers in loondienst, verdeeld over 491 fitnesscentra.

Volgens de studie van Vos en Scheerder in 2009, zou binnen een steekproef van 114 fitnesscentra ongeveer de helft van alle medewerkers onder een zelfstandigenstatuut werken.

Een fitnesscentrum telt gemiddeld 6 medewerkers, inclusief directie en management (30 juni 2008, N = 114) waarvan gemiddeld 2 voltijdse medewerkers en 4 deeltijdse medewerkers. Dit komt neer op een gemiddeld medewerkersaantal van 3,5 FTE's. Hierin zijn echter uitbaters en zelfstandige medewerkers opgenomen.

De centra met een klein klantenbestand hebben gemiddeld 1,9 FTE's in dienst terwijl de centra met een middelgroot en deze met een groot klantenbestand respectievelijk 4,2 en 7,8 FTE's tellen. Fitnesscentra zijn dus overwegend relatief kleine ondernemingen waarvan het medewerkersbestand in belangrijke mate bestaat uit deeltijds tewerkgestelden.

Verdeling per regio



### Arbeidsmarktontwikkeling

Binnen de commerciële sportsector (periode 1993-2007) zorgt de fitnesssector voor de sterkste groei in het aantal ingevulde arbeidsplaatsen in Vlaanderen. In totaal genereert de Vlaamse fitnesssector aldus een 3000-tal jobs, oftewel een aandeel van 35 procent in de tewerkstelling binnen de commerciële sportsector en een aandeel van 20 procent in de totale sportarbeidsmarkt in Vlaanderen. Deze aantallen hebben betrekking op zowel fitnesszaakvoerders, zelfstandige fitnessbegeleiders als loontrekkenden in de fitnesssector. Het gaat echter niet noodzakelijk om mensen die deze job als hoofdactiviteit uitoefenen. Met een gemiddelde jaarlijkse groei van bijna twintig procent, is de fitnesssector dus veruit de sterkste groeisector binnen de Vlaamse sportarbeidsmarkt (De Vlaamse sportarbeidsmarkt in kaart gebracht. Enkele ontwikkelingen en kenmerken van de tewerkstelling in de sportsector, Scheerder, Vos, Pabian, Pauwels, 2011).

### Vacatures

I. Aantal vacatures (in het 'normaal economisch circuit zonder uitzendopdrachten' en indien beschikbaar het aantal vacatures voor uitzendopdrachten) en aandeel in de sector (2012)

i. Spreiding over de betrokken sectoren



Ontvangen vacatures		Antwerpen-Boom	Mechelen	Turnhout	Leuven	Vilvoorde	Brugge	Kortrijk-Roeselare	Oostende-Ieper	Aalst-Oude naarde	Geint	St. Niklaas-Deleirmonde	Limburg Oost	Limburg West	Buizen Vlaanderen	TOTAAL	Openstaande vacatures	
NEC zonder	01. Primaire sector					1					1						2	
	02. Dranken, voeding en tabak						3										3	
	11. Overige industrie	1								1							2	
	14. Groot- en kleinhandel							5		1			1				7	1
	16. Horeca en toerisme								6					1	5		12	
	19. Zakelijke dienstverlening										11			1			12	
	20. Uitzendbureaus en arbeidsbemiddeling	5			1	2	34	4			8	1	1	1	1		58	19
	21. Diensten aan personen		1		1	8	1			2			2	1	5		21	5
	22. Ontspanning, cultuur en sport	226	4	7	9	16	32	120	13	12	63	2	7	51	49		611	60
	23. Openbare besturen	12		11			2	14	3	1	1	1	1	4	3		52	3
	24. Onderwijs	1			8	3	1	7			23		1	2			46	1
	25. Gezondheidszorg								0		1						1	
	26. Maatschappelijke dienstverlening	12					2		3	2	42						61	4
	27. Overige dienstverlening	3		1	2			6							1		13	
	28. Onbepaald					1											1	
TOTAAL		260	5	19	21	31	75	142	36	21	150	4	13	61	64	902	93	

ii. Aantal openstaande vacatures (aantal, spreiding, evolutie)

- Openstaande vacatures (aantal, evolutie)

Jaartal	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NEC zonder uitzendopdr.	25	23	47	49	56	83	176	130	156	176	154	93
Uitzendopdr.	101	1	102	4	5	7	3	14	38	18	22	23
TOTAAL	126	24	149	53	61	90	179	144	194	194	176	116

- Openstaande vacatures (aantal, spreiding)

Regio	Antwerpen-Boom	Mechelen	Turnhout	Leuven	Brugge	Kortrijk-Roeselare	Oostende-Ieper	Aalst-Oudenaarde	Gent	St.Niklaas-Dendermonde	Limburg Oost	Limburg West	Buiten Vlaanderen	TOTAAL
NEC zonder uitzendopdr.	38		1	2	23	4	3	3	7	2	0		10	93
Uitzendopdrachten	1	1			2	8		1	2		1	6	1	23
TOTAAL	39	1	1	2	25	12	3	4	9	2	1	6	11	116

## II. Evolutie van het aantal vacatures (in de tijd)

Jaartal	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NEC zonder uitzendopdr.	160	181	365	581	556	425	886	819	855	940	846	902
Uitzendopdr.	64	145	319	55	223	297	269	309	246	269	182	140
TOTAAL	224	326	684	636	779	722	1155	1128	1101	1209	1028	1042

## III. Spreiding van het aantal vacatures per provincie en/of regio

Regio	Antwerpen-Boom	Mechelen	Turnhout	Leuven	Vilvoorde	Brugge	Kortrijk-Roeselare	Oostende-Ieper	Aalst-Oudenaarde	Gent	St. Nikolaas-Dendermonde	Limburg Oost	Limburg West	Buizen Vlaanderen	Totaal
-------	----------------	----------	----------	--------	-----------	--------	--------------------	----------------	------------------	------	--------------------------	--------------	--------------	-------------------	--------

NEC zonder uitzendopdr.	260	5	19	21	31	75	142	36	21	150	4	13	61	64	902
Uitzendopdr.	10	5	3	6	1	7	23	6	2	13	7	12	27	18	140

TOTAAL	270	10	22	27	32	82	165	42	23	163	11	25	88	82	1042
--------	-----	----	----	----	----	----	-----	----	----	-----	----	----	----	----	------

#### IV. Aantal niet werkende werkzoekenden

Beroep	Antwerpen-Boom	Mechelen	Turnhout	Leuven	Vilvoorde	Brugge	Kortrijk-Roeselare	Oostende-Ieper	Aalst-Oudenaarde	Gent	St. Nikolaas-Dendermonde	Limburg Oost	Limburg West	TOTAAL
--------	----------------	----------	----------	--------	-----------	--------	--------------------	----------------	------------------	------	--------------------------	--------------	--------------	--------

TOTAAL	190	49	81	73	95	56	57	69	45	108	72	81	84	1060
--------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	----	------

V. Knelpuntberoep i. Zo ja, duiding oorzaak (kwantitatief/kwalitatief)  
Geen knelpuntberoep

## 4. Samenhang

