

Keuzedeel mbo

# **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**

gekoppeld aan één of  
meerdere kwalificaties mbo

Code

**K0612**

Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport  
Gevalideerd door: Sectorkamer Zorg, welzijn en sport  
Op: 31-05-2016

# 1. Algemene informatie

D1: Coaching bij voeding en beweging in de wellness

## Studielast

240

## Beroepsvereisten

Nee

## Certificaten

Nee

## Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

## Toelichting

### Relevantie van het keuzedeel

Wellnesscentra en fitnesscentra en hotels met wellnessfaciliteiten spelen in op de toenemende aandacht voor het ontwikkelen van een gezonde leefstijl: aandacht voor gezond eten, biologische voeding en goed en regelmatig bewegen. Als gevolg daarvan neemt de vraag toe naar meer deskundige medewerkers op het gebied van coachen bij voeding en beweging. Dit keuzedeel biedt daarnaast goede oriëntatiemogelijkheden voor aansluitende vervolgopleidingen zoals diëtetiek (gewichtconsulent), fysiotherapie en de Academie voor Lichamelijke Opvoeding.

### Beschrijving van het keuzedeel

In dit keuzedeel richt de beginnend beroepsbeoefenaar zich op de bewustwording van factoren die van belang zijn voor een gezonde leefstijl en op het bevorderen daarvan via voeding en bewegen. Zij ziet in dat gezonde voeding en beweging van cruciaal belang zijn voor een gezonde leefstijl en zij leert informatie over gezonde maaltijden over te dragen. Daarnaast leert de beginnend beroepsbeoefenaar om cliënten te coachen bij het bewuster bewegen, door individuele cliënten oefeningen aan te bieden.

### Branchevereisten

Nee

### Aard van keuzedeel

Verdiepend  
Verbreidend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Coachen van de cliënt bij gezonde voeding en bewuster bewegen

#### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft te maken met cliënten die een schoonheidsbehandeling ondergaan en/of gebruik maken van een wellnessfaciliteit. Naast de standaardbehandeling willen deze cliënten graag extra advies met betrekking tot voeding en bewegen. De beginnend beroepsbeoefenaar moet om kunnen gaan met de diverse achtergronden en behoeften van de cliënten en op creatieve wijze standaard menu's en oefeningen kunnen aanpassen aan de specifieke situatie van de cliënt. De beginnend beroepsbeoefenaar past hierbij (brede) kennis van voeding en van trainingsmethoden toe.

Het coachen van een cliënt bij voeding of bewegen kan complex (blijken te) zijn, wanneer er sprake is van achterliggende persoonlijke problematiek of wanneer het om een cliënt gaat met fysieke beperkingen (ziekte, ouderdom). Ook kunnen zich tijdens het aanbieden van bewegingsoefeningen of een bewegingsprogramma onverwachte situaties voordoen waarop de beginnend beroepsbeoefenaar acuut adequaat moet reageren. De beginnend beroepsbeoefenaar dient zich bewust te zijn van de grenzen van haar deskundigheid en deze grenzen duidelijk aan te geven. Waar nodig verwijst zij haar cliënten door naar professionals zoals de huisarts, fysiotherapeut of diëtist.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar is verantwoordelijk voor haar eigen taken en de afspraken die zij met de cliënt heeft gemaakt. Zij zal duidelijk moeten maken dat de cliënt zelf de sleutel is tot het uiteindelijke succes. Zij verwijst de cliënt door wanneer een behandeling nodig is die niet door de beginnend beroepsbeoefenaar kan worden uitgevoerd. Ook bij het signaleren van problemen die zich (mogelijk) voordoen bij het aanbieden van bewegingsoefeningen of een bewegingsprogramma, geeft zij duidelijk de grenzen van haar eigen deskundigheid aan.

De beginnend beroepsbeoefenaar werkt zelfstandig en is verantwoordelijk voor haar eigen werkzaamheden. Ze zal in eerste instantie zelf oplossingen moeten bedenken bij problemen die zich voordoen, maar ze kan een beroep doen op een leidinggevende, die eindverantwoordelijk is.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- bezit brede kennis van voeding (zoals: alternatieve voedingspatronen, receptuur van gezonde gerechten, voeding passend bij levensfasen of ziektebeelden en trends op voedingsgebied)
- bezit kennis van de anatomie van de mens gericht op bewegen
- bezit brede kennis van de basisprincipes van trainingsleer (kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, flexibiliteit en coördinatie)
- bezit kennis van oefeningen die passen bij de basisprincipes van trainingsleer en het gebruik van materialen hierbij
- bezit kennis van persoonlijke coaching
- kan advies geven met betrekking tot gezonde voeding passend bij de persoonlijke situatie en behoeften van de cliënt
- kan een gezond menu samenstellen
- kan advies geven over beweging passend bij de persoonlijke situatie en behoeften van de cliënt
- kan oefeningen aanbieden bij de basisprincipes van trainingsleer
- kan de cliënt (indien nodig) doorverwijzen naar de juiste aanverwante professional zoals de huisarts, fysiotherapeut of diëtist

### D1-K1-W1: Begeleidt de cliënt bij een verantwoord voedingspatroon

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar verzamelt in een intakegesprek informatie over het voedingspatroon van de cliënt en bespreekt met de cliënt welke alternatieve voedingspatronen of trends op voedingsgebied het beste aansluiten bij de wensen. Zij stelt een plan van aanpak op waarin zij aangeeft hoe het doel (bijvoorbeeld afslanken) behaald kan worden. Zij informeert de cliënt over menu's die aan de eisen van gezonde voeding voldoen en stelt recepten van gezonde gerechten beschikbaar. Ze begeleidt de cliënt bij het gebruiken van verantwoorde voeding en eventueel bij verantwoord afslanken. Ze motiveert en stimuleert de cliënt het voorgenomen plan vol te houden. De beginnend beroepsbeoefenaar evalueert of gewenste resultaten behaald zijn en indien nodig stuurt zij het traject tussentijds bij.

#### Resultaat

De cliënt benut informatie over voor hem verantwoorde voeding ten behoeve van een gezond voedingspatroon.

#### D1-K1-W1: Begeleidt de cliënt bij een verantwoord voedingspatroon

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- verzamelt zorgvuldig informatie over de behoeften en persoonlijke situatie van de cliënt met betrekking tot voeding
- adviseert de cliënt met overtuiging over voedingspatronen
- sluit weloverwogen aan bij de behoeften van de cliënt
- begeleidt de cliënt doelgericht bij het bereiken van het gestelde doel
- motiveert en stimuleert de cliënt krachtig om het ingezette traject tot een goed einde te brengen
- spreekt en straalt voortdurend vertrouwen uit in een goed eindresultaat
- benadrukt consequent de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt bij het behalen van het doel
- spreekt de cliënt tijdig en duidelijk aan wanneer deze zich niet houdt aan gemaakte afspraken

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Aandacht en begrip tonen, Materialen en middelen inzetten, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten

#### D1-K1-W2: Begeleidt de cliënt bij het bewust bewegen

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bespreekt in een intakegesprek met de cliënt wat de redenen zijn om meer en gevarieerder te bewegen en welk doel de cliënt nastreeft. Zij beschrijft in een plan van aanpak hoe dit doel bereikt kan worden en stelt met de cliënt momenten vast voor tussentijdse evaluaties met betrekking tot de voortgang. De beginnend beroepsbeoefenaar enthousiasmeert de cliënt tot bewust bewegen en biedt de cliënt materialen en oefeningen aan om spieren en groepen van spieren te trainen. Zij instrueert de cliënt bij het uitvoeren van de oefeningen en motiveert en stimuleert de cliënt het voorgenomen plan vol te houden. Zij evalueert regelmatig of de oefeningen het gewenste resultaat hebben en past eventueel tussentijds het plan van aanpak aan.

##### Resultaat

De cliënt zet materialen in en voert oefeningen uit ten behoeve van het bewust bewegen.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- verzamelt zorgvuldig informatie over de behoeften en persoonlijke situatie van de cliënt met betrekking tot bewegen
- adviseert de cliënt met overtuiging over bewegen, aan de hand van de basisprincipes van trainingsleer
- biedt de cliënt op positieve wijze basisbewegingsvormen aan, aan de hand van de basisprincipes van trainingsleer
- zet doeltreffend oefenmaterialen in
- instrueert de cliënt kundig bij het uitvoeren van oefeningen
- sluit weloverwogen aan bij de behoeften van de cliënt
- begeleidt de cliënt doelgericht bij het bereiken van het gestelde doel
- motiveert en stimuleert de cliënt krachtig om het ingezette traject tot een goed einde te brengen
- spreekt en straalt voortdurend vertrouwen uit in een goed eindresultaat
- benadrukt consequent de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt bij het behalen van het doel
- spreekt de cliënt tijdig en duidelijk aan wanneer deze zich niet houdt aan gemaakte afspraken

De onderliggende competenties zijn: Materialen en middelen inzetten, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Begeleiden, Aandacht en begrip tonen