



BEWEEG- EN LEEFSTIJLCOACH

De kosten voor de gezondheidszorg nemen de laatste jaren steeds meer toe mede door een toename van het aantal welvaartziekten (cardiovasculaire, metabole, respiratoire en musculoskeletale aandoeningen).

Een belangrijke oorzaak van deze welvaartziekten is een ongezonde leefstijl. De beweeg- en leefstijlcoach is een professional die gezonde cliënten en cliënten met welvaartziekte begeleidt en coacht bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. Dit doet de beweeg- en leefstijlcoach enerzijds doormiddel van doelgerichte coachings- en trainingsmethodieken die zich richten op de situatie in het hier-en-nu.

Anderzijds brengt de beweeg- en leefstijlcoach de trainings- en gezondheidsstatus in kaart en ontwerpt op basis hiervan veilige en effectieve beweegprogramma's. Daarnaast helpt de beweeg- en leefstijlcoach cliënten om gezonde leefstijlkeuzes te maken en deze blijvend te verankeren in hun dagelijks leven, aangezien dit essentieel is om gezondheidsdoelen te behalen.

BEWEEG- EN LEEFSTIJLCOACH

VAKKEN

Gezondheidsrichtlijnen: Voeding, beweging en ontspanning

Leefstijl- en welvaartsziektes

Gedragsverandering en leefstijlcoaching

Trainingsleer

Risicomanagement

HIER KUN JE GAAN WERKEN

Gezondheidscentra

Fysiotherapiepraktijken

Gemeenten die gecombineerde leefstijlinterventies aanbieden

COMPETENTIES

Evalueren en adviseren



Leiding geven, managen en organiseren



Coördineren, positioneren en begeleiden



Onderzoeken en ontwikkelen

