OPTIMUM ACADEMY

9 weken

Groote Vlietlaan 9
Rosmalen

Ochtend + middag

6 uur per week

€849,-

optimum change
body ▲ food ▲ mind

www.optimumchange.nl | @optimumchange

HEY!

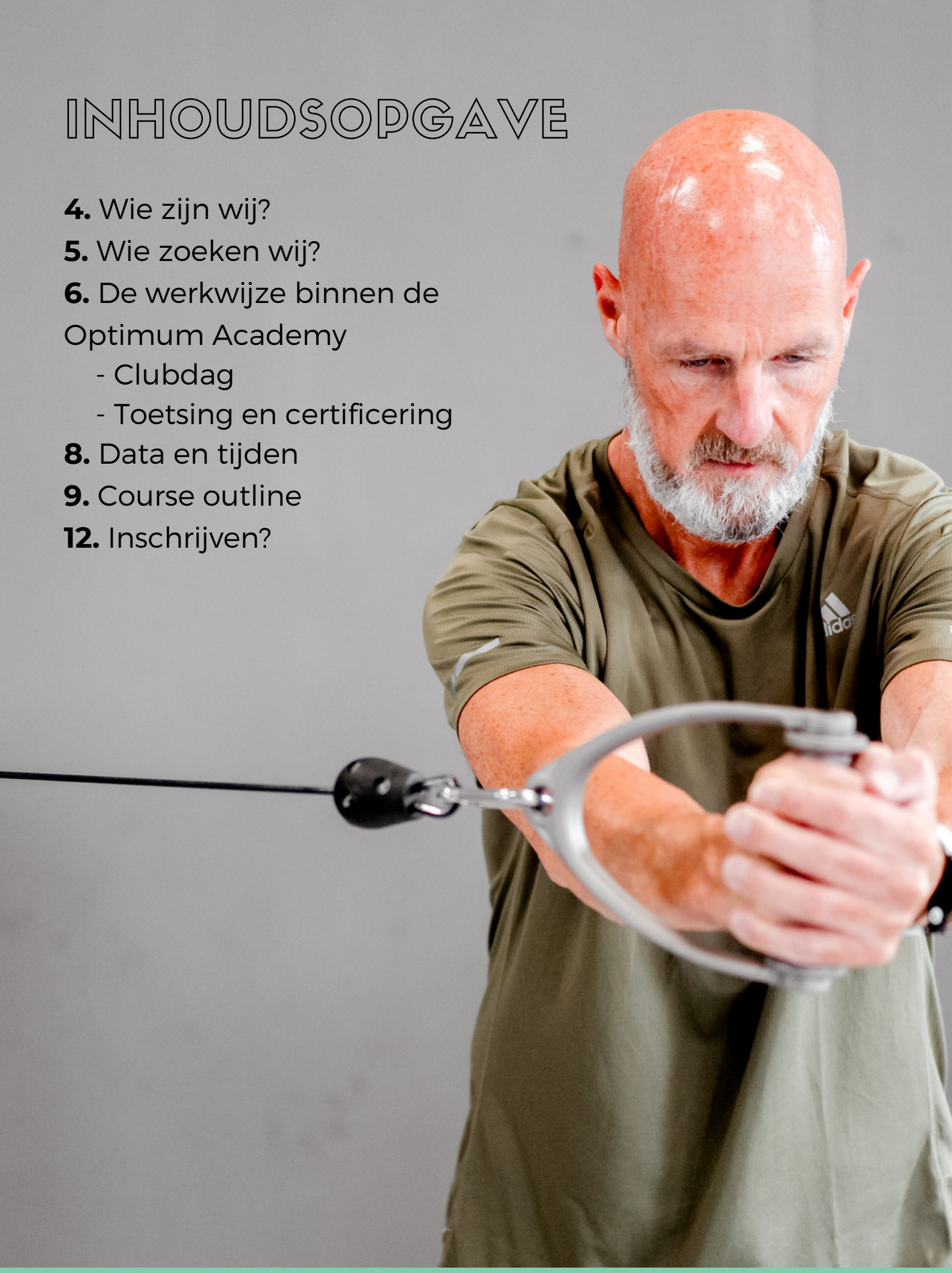
Wat leuk dat je de brochure van de Optimum Academy hebt gedownload. Binnen de Optimum Academy gaan wij jou opleiden tot Personal (Group) Trainer. We doen dit via onze drie pijlers: Body, Food en Mind. In deze brochure vind je alle praktische informatie die jij moet weten om van start te gaan.

Ben je na het lezen van deze brochure overtuigd dat de Optimum Academy iets voor jou is? Meld je dan direct aan, door onderaan de brochure op de aanmeldlink te klikken!

INHOUDSOPGAVE

4. Wie zijn wij?
5. Wie zoeken wij?
6. De werkwijze binnen de Optimum Academy
- Clubdag
- Toetsing en certificering

8. Data en tijden
9. Course outline
12. Inschrijven?



WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn de Optimum Academy. De Optimum Academy is een 9-weekse opleiding tot Personal (Group) Trainer. Ons doel is om jou in 9 weken alle tools te geven waarmee jij kunt starten als Personal (Group) Trainer.

De Optimum Academy is onderdeel van Optimum Change; hét personal (group) training bedrijf voor mannen en vrouwen in de omgeving van ‘s-Hertogenbosch/Rosmalen die lekkerder in hun vel willen zitten. Onze missie is om mensen optimaal te helpen een waardevol doel te bereiken met een leefstijlverandering als gevolg.

WIE ZOEKEN WIJ?

Alles wat je leert tijdens de interactieve lessen binnen de Optimum Academy is direct toe te passen in de praktijk.

Volg jij momenteel een opleiding/cursus in de sport, of heb jij al een opleiding/cursus in de sport afgerond (zoals bijvoorbeeld MBO Sport & Bewegen, HBO Sportkunde Fitvak A/B, of anderen) en ben jij klaar voor een vervolgstap, waarin je je meer gaat specialiseren? Dan zoeken wij jou!

Heb jij op dit moment nog geen vooropleiding in de sport, maar wel ervaring met het geven van training en/of coaching en affiniteit met zelf trainen? Ook dan kan de Optimum Academy iets voor jou zijn.

De Optimum Academy is geschikt voor jou als:

- Je open staat om te leren (van anderen)
- Je jezelf wil ontwikkelen als trainer EN coach
- Je wil leren door te oefenen
- Je houdt van doorpakken

Herken jij je in onderstaande punten?
Lees dan vooral verder!

DE WERKWIJZE BINNEN DE OPTIMUM ACADEMY

De Optimum Academy is een 9-weekse opleiding tot Personal (Group) Trainer.

Wekelijks is er op vrijdag een clubdag. Daarnaast dien je voor iedere clubdag enkele voorbereidingsopdrachten te maken.

Tijdens de Optimum Academy krijg je toegang tot onze online leeromgeving in de Huddle. Hier vind je naslagwerken en jouw voorbereiding. Tijdens de clubdagen gaan we interactief aan de slag.

Je gaat kennis opdoen en deze direct toepassen. Daarnaast bereid je zelf presentaties, trainingen en coaching voor, welke je bij elkaar gaat oefenen.

CLUBDAGEN

Deze dagen zijn enkel en alleen op de club te volgen.

Iedere clubdag beslaat zes uur en is ingedeeld in drie delen:

- Kennisoverdracht/theorie
- Oefenen en toepassing
- Praktijk en toepassing

TOETSING EN CERTIFICERING

Geen examens! Wij toetsen jou niet via examens of momentopnames. Nee, wij toetsen jou op jouw hele proces. We kijken hierin naar je inzet tijdens jouw traject, hoe je omgaat met feedback, de kwaliteit van je voorbereiding en jouw aanpak. Halverwege zal er een persoonlijk evaluatiemoment zijn waarop we samen bespreken hoe jouw proces verloopt.

Na het succesvol afronden van de Optimum Academy ontvang je het Optimum Academy Coach certificaat.

DATA EN TIJDEN

Hieronder vind je een overzicht van alle data en tijden van de clubdagen.

Februari 2023

Weeknr.	Week	Dag	Datum	Tijd	Locatie
8	Kick off	Vrijdag	24-2-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
9	1	Vrijdag	3-3-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
10	2	Vrijdag	10-3-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
11	3	Vrijdag	17-3-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
12	4	Vrijdag	24-3-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
13	5	Vrijdag	31-3-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
14	6	Vrijdag	7-4-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
15	7	Vrijdag	14-4-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change
16	8	Vrijdag	21-4-2023	9.30-16.00 uur	Optimum Change

COURSE OUTLINE

Hieronder vind je een overzicht van de onderwerpen die tijdens de Optimum Academy worden behandeld. Zoals je ziet werken we via onze drie pijlers Body, Food en Mind.

Optimum Body

B1 - Optimaal bewegen

B1.1 - Optimale voorbereiding
B1.2 - Optimum Doelen
B1.3 - De vitale houding
B1.4 - Ademhaling & bracen
B1.5 - Optimum Beweeg componenten
B1.6 - Tijdens een training
B1.7 - Differentiaties
B1.8 - Trainingsplanning en -principes
B1.9 - Blessures

B2 - Body vragen vanuit Changers

B2.1 - Spierpijn
B2.2 - Veelvoorkomende blessures/pijntjes bij Changers
B2.3 - Kracht en uithoudingsvermogen
B2.4 - Plaatselijk vet verbranden
B2.5 - Hoe vaak trainen voor resultaat?
B2.6 - Spiermassa op de weegschaal
B2.7 - Core trainen omdat ik pijntjes heb
B2.8 - Zweten en afvallen
B2.9 - Het verhogen van de dagelijkse activiteit
B2.10 - Sporten rondom de zwangerschap

Optimum Food

F1 - De basis

F1.1 - De energiebalans
F1.2 - Vochtiname

F2 - Macronutriënten

F2.1 - Koolhydraten en suikers
F2.2 - Eiwitten
F2.3 - Vetten
F2.4 - Alcohol

F3 - Optimaal eten

F3.1 - Optimum Doelen
F3.2 - Optimaal Resultaat

F4 - Monitoren van voeding

F4.1 - De FOOD App
F4.2 - Het voedingsdagboek
F4.3 - Analyseren voedingsdagboek
F4.4 - Van voedingsplan naar coaching

F5 - Food huiswerkopdrachten

F5.1 - Bijhouden van de FOOD App
F5.2 - ABC-maaltijd structuur
F5.3 - 'Slim' boodschappen doen
F5.4 - Triggers voorkomen: aanpassingen in huis
F5.5 - Bespreken met partner (en omgeving)

F6 - Food vragen vanuit Changers

F6.1 - Diëten
F6.2 - Intermittent Fasting
F6.3 - Koolhydraatarm (ketogeen) dieet
F6.4 - Vegetarisch en veganistisch
F6.5 - Overgangsperiode vrouwen
F6.6 - Bourgondisch leven (en uit eten) en afvallen
F6.7 - Wanneer is iets gezond? Wat is gezond?
F6.8 - Eten en drinken voor het slapengaan

Optimum Mind

M1 - De eerste indruk

M1.1 - Jouw eerste indruk als Coach
M1.2 - Jouw eerste indruk van de Changer

M2 - Optimum coaching

M2.1 - Doel van een sessie
M2.2 - Optimum Doelen stellen
M2.3 - Motivatie en gedragsverandering
M2.4 - Het gesprek

M3 - Volhouden

M3.1 - Gewoontes
M3.2 - Wilskracht

M4 - Veelvoorkomende Mind onderwerpen

M4.1 - Slaap
M4.2 - Stress

M5 - Mind huiswerkopdrachten

M5.1 - Prioriteiten stellen
M5.2 - Borgschaal
M5.3 - Pauzes (powernaps)
M5.4 - Slaaphygiëne
M5.5 - Doezel scores
M5.6 - Omgeving inlichten
M5.7 - Rust, reinheid en regelmaat

IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU, IT WON'T CHANGE YOU.

INSCHRIJVEN?

Weet je genoeg en wil je inschrijven? Dat kan!

Klik hieronder op de link en meld je direct aan.

p.s. Opent de link niet? Klik dan op de aanmeldbutton onderaan de website (www.optimumchange.nl/academy)