



EXERCITIUM



THE ART OF PERSONAL TRAINING

INHOUD

- ▶ 01. Welkom bij Exercitium
- ▶ 02. Onze cursus
- ▶ 03. Voor wie is de cursus geschikt?
- ▶ 04. Hoe is de cursus opgebouwd?
- ▶ 05. Hoe wordt de cursus aangeboden?
- ▶ 06. De Training Module
- ▶ 07. Deelname info
- ▶ 08. Docenten
- ▶ 09. Inschrijfformulier
- ▶ 10. Testimonials

WELKOM BIJ EXERCITIUM

Voor degenen die ons nog niet kennen: Soda Bodyfit is de personal trainingsstudio van Radmilo Soda (personal trainer van het programma Obese en lifestyle coach). De visie van Soda Bodyfit kenmerkt zich door een multidisciplinaire aanpak waarin aandacht voor de klant en controle op kwaliteit centraal staan. Ieder lichaam is anders, dus ieder lichaam vraagt om een andere aanpak.

Waar Soda Bodyfit in 2010 een van de weinige personal trainingsstudio's was in Amsterdam, zijn er in de loop der jaren steeds meer studio's bij gekomen. Hierdoor neemt de vraag naar, en het belang van, goed geschoolde personal trainers toe. Uit eigen ervaring merkten wij dat het niveau van personal trainers die een opleiding tot personal trainer hebben gevolgd nogal uiteen loopt en lang niet altijd voldoende is. Als personal trainer heb je echter een grote verantwoordelijkheid. Een goede personal trainer kan mensen helpen hun doel te bereiken, maar wanneer je als trainer niet over de juiste kennis en kwaliteiten beschikt kun je zelfs schade aanrichten. Vandaar dat we hebben besloten om zelf een opleidingscursus te ontwikkelen die voortbordurt op basisvaardigheden en erop gericht is om de kwaliteit te verhogen. Wij leren je alle ins en outs over de kunst van Personal Training.

SODA
BODYFIT

Since 2010

ONZE CURSUS

Weten dat iets op een bepaalde manier gedaan wordt, betekent niet dat je ook weet waarom iets op die manier gedaan wordt. Dit laatste is precies waar de cursus Exercitium zich op richt. Exercitium is een cursus die dieper ingaat op bepaalde onderwerpen met betrekking tot de werking van het menselijk lichaam in combinatie met training. Daarnaast vinden wij dat het vak personal training om meer draait dan enkel het geven van training. Door meerdere disciplines met elkaar te combineren kun je klanten op verschillende vlakken ondersteunen bij het behalen van zijn of haar doelstelling. Door het aanreiken van de juiste kennis en je te leren hoe deze kennis in de praktijk toegepast kan worden, kunnen we jouw skills als personal trainer naar een hoger level tillen!

VOOR WIE IS DE CURSUS GESCHIKT?

Deze cursus is geschikt voor iedereen die zichzelf verder wil ontwikkelen binnen de personal training, of je nou een personal trainer bent met een basisopleiding of een fysiotherapeut die graag gericht met patiënten wil kunnen trainen. Je hebt echter wel bepaalde basiskennis met betrekking tot fysiologie en training nodig om deel te kunnen nemen aan de cursus.



HOE IS DE CURSUS OPGEBOUWD?

Exercitium bestaat uit een aantal modules die op elkaar aansluiten maar ook afzonderlijk gevolgd kunnen worden. De eerste modules zijn de training en de voeding module en deze kunnen op dit moment al gevolgd worden. De overige modules dat nog in ontwikkeling zijn, zijn: 'Revalidatie', en 'Bedrijfsvoering' en 'Coaching'. In de voeding module leren we je de basisprincipes van voeding & diëtetiek. We geven handvatten om aansluitend op het trainingsschema klanten te voorzien van voedingsadvies. De module revalidatie zal met name ingaan op het omgaan met klachten en blessures en hoe je de training hier het beste aan kunt aanpassen. De laatste modules, bedrijfsvoering, heeft betrekking op het opzetten en leiden van je eigen personal trainingsbedrijf. Coaching leert je hoe je jouw klanten motiveert en bepaalde doelen kan laten behalen. Meer specifieke informatie over deze modules volgt nog. Nieuwsgierig? Houd onze site dan goed in de gaten.



HOE WORDT DE CURSUS AANGEBODEN?

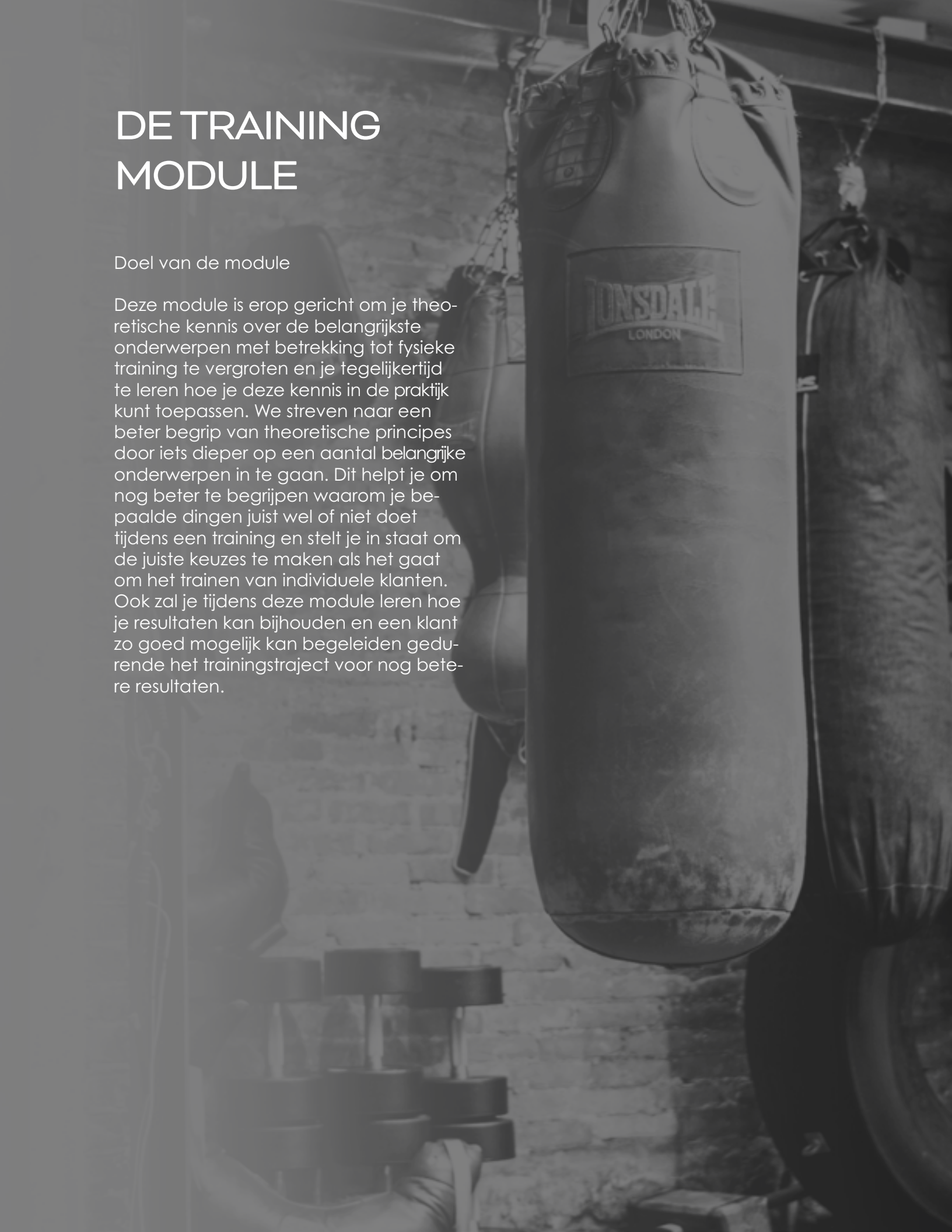
Elke module bevat zelfgeschreven cursusmateriaal, eventueel in combinatie met bestaand leesmateriaal. Dit wordt aangevuld met een aantal praktijklessen, waarin een deel van de theorie zal worden besproken en daarnaast veel zal worden ingegaan op het toepassen van de theorie in de praktijk. Het aantal cursusdagen verschilt per module.



DE TRAINING MODULE

Doel van de module

Deze module is erop gericht om je theoretische kennis over de belangrijkste onderwerpen met betrekking tot fysieke training te vergroten en je tegelijkertijd te leren hoe je deze kennis in de praktijk kunt toepassen. We streven naar een beter begrip van theoretische principes door iets dieper op een aantal belangrijke onderwerpen in te gaan. Dit helpt je om nog beter te begrijpen waarom je bepaalde dingen juist wel of niet doet tijdens een training en stelt je in staat om de juiste keuzes te maken als het gaat om het trainen van individuele klanten. Ook zal je tijdens deze module leren hoe je resultaten kan bijhouden en een klant zo goed mogelijk kan begeleiden gedurende het trainingstraject voor nog betere resultaten.



Welke onderwerpen komen aan bod?

- Spierfysiologie
- Eigenschappen van verschillende soorten spieren
- De relatie tussen kracht, snelheid en vermogen
- De spiervezeltype-samenstelling van klanten inschatten

Neurofysiologie

- De invloed van je centrale zenuwstelsel bij het aanleren van nieuwe bewegingen en het verbeteren van prestaties
- Anatomische en functionele eigenschappen van motor units
- Trainen op coördinatie

Biomechanica

- Spierfuncties bepalen aan de hand van de anatomische ligging
- Hoe kun je beredeneren welke spieren actief zijn bij een bepaalde beweging?
- Selecteren en aanpassen van oefeningen op basis van de gewenste belasting

Energiesystemen

- Bijdrage van energiesystemen tijdens inspanning
- Trainingen aanpassen aan gewenste energiesysteem
- Hoe kun je steady state herkennen?

Cardiorespiratoir systeem

- Ademhaling en inspanning
- Regulatie van doorbloeding in je lichaam
- Cardiovasculaire belasting bij verschillende soorten inspanning

Vermoeidheid

- De oorzaak van DOMS
- Hoe kun je de hersteltijd van een training inschatten?

Trainingseffecten

- Welke effecten kun je verwachten bij verschillende soorten training?
- Waarom gaan krachttraining en duurtraining niet zo goed samen en hoe ga je hiermee om?

Trainingsleer

- Trainingsprincipes
- Kenmerken van verschillende soorten krachttraining
- Kenmerken van verschillende soorten aerobe training
- Toepassing van Time Under Tension
- Organisatie van oefeningen binnen een training

Maken van trainingschema's

- Hoe maak je een goede periodisering op basis van de resultaten uit de intake?
- Combineren van krachttraining en aerobe training in een schema
- Toepassing van split routines

Testen & meten

- Hoe neem je een intake af?
- Netjes meten & interpretatie van resultaten
- Monitoren van het trainingsproces / coaching
- Formuleren van doelstellingen
- Hoe kun je de klant motiveren?
- Het geven van instructies & feedback tijdens trainingen

Gedurende de hele cursus wordt de theorie in praktijk gebracht

DEELNAME INFO

Toelating

Omdat de cursus van bepaalde basiskennis uitgaat kun je je alleen inschrijven voor deze cursus als je al een cursus of opleiding op het gebied van training of fysiologie hebt gevolgd. Hieronder staat een lijst van vooropleidingen waarmee je over voldoende basiskennis zou moeten beschikken voor onze cursus. Twijfel je, of heb je een opleiding gevolgd die niet in de lijst staat, neem dan contact met ons op.

- Fit!vak B
- NASM
- Chivo (PT Essentials)
- Overload (T.O.P. Trainer Level A)
- AALO Personal Trainer (Level 4)
- Cios niveau 4 met fitness profiel (vanaf laatste studiejaar)
- ALO (vanaf tweede studiejaar)
- Fysiotherapie (vanaf tweede studiejaar).

Voor de meest recente cursusdata bezoek onze website op:
<https://exercitium.sodabodyfit.nl>

De cursusedagen zijn op zaterdag van 13:00 tot 17:00 uur en zondag van 14:00 tot 17:00.

Toetsing

De toetsing vindt plaats op de examendag in de vorm van een praktijkcasus en een theoretietoets bestaande uit meerkeuzevragen en drie casussen. Na succesvolle afronding ontvang je een certificaat ter bevestiging van je deelname.

Prijs

Deelname aan de cursus kost € 1000,00. We bieden de mogelijkheid om het bedrag in twee termijnen te betalen. Als je ervoor kiest om in twee termijnen te betalen moet de helft tijdens je inschrijving betaald worden. De tweede helft betaal je twee weken voor de aanvang van de cursus.

Breng je een collega mee betaalt elke persoon € 750,00 ipv € 1000,00. In dit geval moet het hele bedrag in een keer betaald worden.

In de prijs is inbegrepen:

- 6 lesdagen + examendag
- Lesmateriaal
- Examen
- Certificaat

De betaling wordt gedaan middels factuur.

Package deal

Je kan onze cursussen apart volgen maar je kan er ook voor kiezen om ze als package te doen. Als je voor deze optie kiest kom je voordeliger uit. De kosten voor de twee cursussen (de training en de voeding module) zijn € 1800,00.

Bedrijven

Wil jij het niveau en de klanttevredenheid binnen je eigen sportschool of personal trainingsstudio verhogen? Wij kunnen jouw personeel opleiden voor een nog betere kwaliteit van de trainingen. We leren ze onder andere om maatwerk te leveren en doelgericht aan de slag te gaan met klanten. Geïnteresseerd? Neem contact met ons op!

Locatie

Alle cursusdagen zullen plaatsvinden bij ons in de studio. In sommige gevallen kan er worden uitgeweken naar onze tweede locatie bij Epicenter Amsterdam.

Voor bedrijven is het mogelijk om op locatie onze cursus te geven. Neem contact met ons op voor meer informatie hierover.

Soda Bodyfit
Falckstraat 11-13
1011 VV Amsterdam
T: 020-8461076
nina@sodabodyfit.nl

Exercitium is ontwikkeld door een team van ervaringsdeskundigen en wetenschappers. Hierdoor bestaat de cursus uit een combinatie van wetenschappelijke inzichten en jarenlange ervaring. Hieronder volgt een korte voorstelronde van het team achter Exercitium:

Radmilo Soda

Radmilo Soda is Personal Trainer en Lifestyle coach. Hij is ondernemer en eigenaar van Soda Bodyfit, zijn studio in Amsterdam voor personal training, voeding en lifestyle. Radmilo is ook bekend van het televisieprogramma Obese en auteur van twee boeken: Echt Radmilo dat in 2014 verschenen is, MOMS, het boek voor een gezonde en fitte zwangerschap dat eind 2016 is verschenen en Seniority het boek voor 50-plussers dat eind 2019 uitgekomen is. Zijn passie en missie: mensen inspireren en ondersteunen bij het volgen van een gezond leven in een gezond lichaam.



Nina te Lintel Hekkert

Nina heeft de Bachelor en Master Bewegingswetenschappen gevolgd aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en is sinds 2019 werkzaam bij Soda Bodyfit. Ze is opgegroeid met een ruime interesse in de sport en volleybalt sinds haar zevende. Daarnaast heeft zij diverse andere sporten gedaan. Naast haar werk bij Soda Bodyfit, werkt zij als performance analyst bij Beachvolleybalteam Nederland. Een passie voor het optimaliseren van prestaties en bewegingen, dit zowel op topsport niveau, als in het 'normale' leven. In de cursus wil zij graag personal trainers hierin ondersteunen door kennis te delen en dit te vertalen naar de praktijk.



Gerard van der Poel

Drs. Gerard van der Poel is bewegingswetenschapper, gespecialiseerd in de inspanningsfysiologie. Hij werkt sinds 1993 vanuit eigen bedrijf Infomotion op het snijvlak van wetenschap en praktijk. Gerard is een zeer ervaren en kundig docent en presentator. Hij geeft lezingen en verzorgt bij- en nascholingen op het gebied van Inspanningsfysiologie & Trainingsleer. Gerard van der Poel is (mede-)auteur van 7 (leer)boeken en van vele artikelen in diverse vaktijdschriften.



Wil je meedoen aan Exercitium, ga dan naar:

<https://exercitium.sodabodyfit.nl/inschrijfformulier>

en geef je op!



Yanick Lepelblad, oktober 2018

De cursus is een combinatie van theorie en praktijk. De stof die je leert kun je meteen toepassen. Dat is erg fijn. Het heeft mij kennis en kunnen als personal trainer zeker verreikt waardoor ik mijn klanten optimaler kan begeleiden.

Irene Phijffer, oktober 2018

De cursus heeft mij veel verdieping en nieuwe kennis gegeven. Dit komt door de cursusopbouw en de actieve manier van lesgeven. Die is heel erg praktijkgericht, waarbij je de opgedane kennis direct met de andere cursisten in de praktijk brengt. Door de wetenschappelijke onderbouwing zit er veel verdiepende stof in de cursus. Zo ga je veel dieper in op inspanningsfysiologie, anatomie en trainingsleer. Iedere trainingsdag word je uitgedaagd om een nog betere PT'er te worden. Ik vind het belangrijk om mezelf als PT'er te blijven ontwikkelen. En dat doe je met Exercitium!

Anouk Zwiers, oktober 2018

De Exercitium cursus kan ik iedereen aanraden die op het hoogste niveau het personal trainer vak wil uitoefenen. Ik heb deze cursus als zeer intensief en leerzaam ervaren. Het verrijkt je kennis over het menselijk lichaam waardoor je nog beter maatwerk kan leveren. Het team van Soda Bodyfit is zeer gedreven, erg professioneel en daarnaast ook heel leuk om mee te werken. De sfeer tijdens de intensieve opleidingsdagen is heel goed. Als je van dit vak houdt is het de allerbeste opleiding!

Annemieke Vermeer, maart 2019

De cursus Exercitium was voor mij dé opleiding om mijzelf verder te kunnen ontwikkelen als personal trainer. De perfecte mix van theorie en praktijk leert je om je echt te verdiepen in het vak en de cursus heeft mij geholpen mijn kennis en vaardigheden uit te breiden. Les van de besten, een goede organisatie en een gezellige, relaxte sfeer heeft mij gegeven wat ik zocht.

Julian da Silva, maart 2019

Ik heb tijdens de Exercitium opleiding geleerd dat het loont om gewoon jezelf te zijn...dat je met hard werken, discipline, wilskracht en positieve focus alles kunt bereiken wat je wilt. Exercitium zorgt voor de rest: goede, gepassioneerde docenten elk met hun eigen inbreng van expertise. Een geweldige ervaring die het beste in jezelf naar boven haalt!

Fatima de Ron, maart 2019

Ik was op zoek naar een opleiding die mij nóg meer onderscheidde van andere personal trainers en die heb ik in Exercitium gevonden. De verdieping in de begeleiding van de klant, de schema's (energiesystemen versus trainingsvormen), de leefstijl- en fase van de klant zijn o.a. de grote pluspunten voor mij persoonlijk. Buiten dat is de sfeer bijzonder prettig, de docenten zijn erg behulpzaam (ook buiten de trainingsdag om) en de verdeling theorie/praktijk is prima. Als je meer uit jezelf wilt halen als professional, dan is deze cursus zeker aan te bevelen.



EXERCITIUM

THE ART OF PERSONAL TRAINING

EXERCITIUM.SODABODYFIT.NL