



EXERCITIUM



DE VOEDING MODULE

THE ART OF PERSONAL TRAINING
DE VOEDING MODULE



INHOUD

- ▶ **01.** Welkom bij Exercitium
- ▶ **02.** Onze cursus
- ▶ **03.** Hoe is de cursus opgebouwd?
- ▶ **04.** Hoe wordt de cursus aangeboden?
- ▶ **05.** De Voeding Module
- ▶ **06.** Voor wie is de module geschikt?
- ▶ **07.** Je docent
- ▶ **08.** Kosten & Contact



► 01. WELKOM BIJ EXERCITIUM / de voeding module

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 merken 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 opleidingsinstituut te beginnen en modules te ontwikkelen om de ins en outs van het totaalplaatje personal training aan te leren.





▶ 02. ONZE CURSUS

Weten dat iets op 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, waaronder training, voeding, revalidatie en coaching 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!



► 03. HOE IS DE CURSUS OPGEBOUWD?

Exercitium bestaat uit een aantal modules die op elkaar aansluiten maar ook afzonderlijk gevolgd kunnen worden. De eerste module is de trainingsmodule en deze loopt al sinds 2018. De voedingsmodule zal op **6 november van 2021 van start gaan**. De overige modules: 'revalidatie, bedrijfsvoering en coaching zijn nog in ontwikkeling.

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 leert je om te gaan met klachten en blessures en hoe je de training hier het beste op aan kunt passen. De laatste modules, coaching en bedrijfsvoering heeft coaching betrekking op het juist begeleiden, motiveren en coachen van jouw klanten. Bedrijfsvoering heeft betrekking op het opzetten en leiden van je eigen personal trainingsbedrijf. Meer specifieke informatie over deze modules volgt nog. Nieuwsgierig? Houd onze site: **exercitium.sodabodyfit.nl** dan goed in de gaten.





► 04. 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 zullen we ingaan op het toepassen van de theorie in de praktijk. Het aantal cursUSDagen verschilt per module.



► 05. DE VOEDING MODULE

Doel van de module

Deze module is erop gericht om je theoretische kennis over de belangrijkste onderwerpen met betrekking tot voeding 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 dieper op een aantal belangrijke onderwerpen in te gaan. Dit helpt je om naast de training die je verzorgt, ook een completer advies voor een gezonde leefstijl te kunnen geven. Voeding is namelijk een erg belangrijke factor voor het behalen van de doelen van jouw klanten. Ieder individu is verschillend en deze module geeft je handvatten om iedere klant individueel de beste adviezen te kunnen geven.





► 06. VOOR WIE IS DE VOEDING MODULE GESCHIKT?

Deze cursus is geschikt voor personal trainers die graag meer willen leren over voeding zodat zij hun klanten beter kunnen begeleiden. Tevens is de cursus geschikt voor diëtisten, sportvoeding adviseurs, lifestyle coaches, fysiotherapeuten en andere begeleiders of trainers die graag meer over de relatie tussen sport en voeding en/of voeding in het algemeen willen weten. Na het volgen van deze cursus kun je adviezen geven aan je klant op het gebied van voeding, die bijvoorbeeld de sportprestatie ondersteunen of helpen om een doelstelling zoals afvallen of juist aankomen te kunnen bereiken.





Welke onderwerpen komen aan bod?

Voeding algemeen

- Basiskennis voeding
- Schijf van vijf
- Functies van voeding in het leven en in verschillende culturen

Spijvertering & verzadigingsmechanismen

- Fysiologie van het spijsverteringssysteem
- De werking van 'honger'
- Het verschil tussen 'honger' en 'trek'

Functies en bronnen van voedingsstoffen

- De functies van voedingsstoffen
- Voedingsmiddelen die bepaalde voedingsstoffen leveren

Sportvoeding

- Wanneer is alleen de basisvoeding niet genoeg?
- Verschillende soorten sporters
- Tijdens verschillende levensfasen

Macro- en micronutriënten

- De hoeveelheden van voedingsstoffen die je nodig hebt
- De timing van het innemen van voeding
- Individuele behoeften

Hypes

- Vertaling van wetenschap naar praktijk
- Hypes herkennen
- De zin en onzin van hypes

Supplementen & doping

- Het nut van supplementen
- Wanneer kun je supplementen gebruiken
- De werking van doping en in welk voedsel zitten deze stoffen

07. JE DOCENT

Anneke Palsma

Anneke Palsma (1957) is Voedingwetenschapper en Sportdiëtist.

Zij studeerde in 1979 af voor de HBO Voeding en Diëtetiek te Groningen, werkte in verschillende verpleeg- en zorginstellingen, daarna als diëtist in een psychiatrisch ziekenhuis. In 1996 volgde zij de opleiding post-hbo sportdiëtetiek van NOC*NSF. Om een meer wetenschappelijke onderbouwing van haar werk te krijgen volgde zij naast haar werk de studie Voeding en Toxicologie aan de Open Universiteit. Zij rondde deze opleiding in 2003 succesvol af en was betrokken bij verschillende onderzoeksprojecten in het Erasmus MC te Rotterdam en in het AMC te Amsterdam. Anneke haalde in 2012 haar ISAK Level 1 Certificaat voor het meten van de lichaamssamenstelling. In 2013 rondde ze ook succesvol de opleiding ISAK Level 2 af, zodat ze nu een volledige meting van de lichaamssamenstelling en bouw kan uitvoeren. Op basis daarvan kan zij een voedingsadvies geven afgestemd op lichaamsbouw, type en intensiteit van de sportbeoefening.

Anneke is van 2006 tot 2012 werkzaam geweest als beleidsmedewerker Preventie van de Dopingautoriteit en heeft veel presentaties, over hoe sporters onbedoelde en bedoelde dopingovertredingen kunnen voorkomen, gegeven aan (top)sporters en begeleiders rondom de sporters, waaronder ook fitnessinstructeurs en personal trainers en ze heeft ook lesmaterialen voor deze groepen ontwikkeld.

Van 2012 t/m 2020 ontwikkelde ze ook leermodules en examens voedings- en



dieet leer op MBO, HBO en post-HBO-niveau bij de NCOI. Daarnaast was zij van 2014 t/m 2020 verbonden als hoofddocent aan de HBO Voeding en diëtetiek van het NTI. Naast haar eigen sportvoedingsadviesbureau is zij ook actief in de klankbordgroep Wisselwerkingen medicatie, voedingssupplementen en voeding. Daarnaast beoordeelt ze de nieuwsbrieven voor donateurs van het World Cancer Research Fund (WCRF) en ze beantwoordt voedingsvragen voor de Stichting Tegenkracht.



► 08. KOSTEN & CONTACT

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

De cursusedagen zijn op **zaterdag van 13:00 tot 18:00 uur**.

Toetsing

De toetsing vindt plaats in de vorm van een theoretisch examen die bestaat uit meerkeuzevragen en casussen met open vragen.

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. De betaling wordt gedaan middels factuur.

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

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. 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

Meer weten? Bezoek onze site:

<https://exercitium.sodabodyfit.nl/de-voeding-module>

of neem contact met onze cursuscoördinatrice Nina te Lintel Hekkert op nr 020-8461076 of **nina@sodabodyfit.nl**







EXERCITIUM
THE ART OF PERSONAL TRAINING

EXERCITIUM.SODABODYFIT.NL