

Fitnessuddannelsen – klar til praktikken

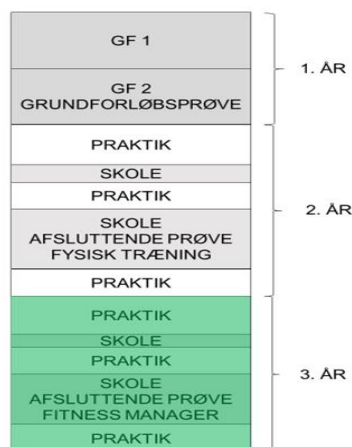
LÆS OGSÅ

Grundforløbet og overgangskrav

Fitnessuddannelsen – klar til branchen

Kort fortalt om – Fitnessuddannelsen

UDDANNELSENS STRUKTUR



HVAD KAN EN ELEV I FITNESSUDDANNELSEN

Når en elev i fitnessuddannelsen er klar sit praktikophold, har eleven gennemført grundforløb 1 og 2 på skolen og bestået grundforløbsprøven.

Eleven har gennemført følgende fag:

- Afsætning D
- Virksomhedøkonomi E
- Psykologi E
- Uddannelsesspecifikt fag (læs beskrivelsen i 3 kompetencer)

Eleven har desuden kompetencer svarende til førstehjælp, mellem niveau, efter Dansk Førstehjælpsråds uddannelsesplaner.

ELEVENS KOMPETENCER EFTER GRUNDFORLØBET:

1. KOMPETENCE I MEDLEMSSERVICE OG SALG

Eleven kan medvirke ved kundebetjening, herunder sælge, rådgive og servicere ud fra en grundlæggende forretningsforståelse i branchen. I en given arbejdsproces kan eleven udføre grundlæggende administrative og økonomiske funktioner i forbindelse med medlemsservicering og drift af et fitnesscenter. Eleven kan medvirke til at pleje og vedligeholde træningsmaskiner på et fitnesscenter under hensyntagen til grundlæggende principper for hygiejne.

I konkrete sammenhænge kan eleven anvende innovative metoder i opgaveløsning under hensyntagen til træningsmålgruppens behov og virksomhedens servicekoncept, samt dokumentere og formidle egne arbejdsprocesser, metoder og resultater i det omfang der er almindelig og nødvendig i branchen.

Eleven kan i konkrete sammenhænge anvende faglige udtryk og begreber på dansk og engelsk, og i konkrete sammenhænge vælge kommunikationsformer og - metoder, der er afpasset kunden og servicesituationen samt være bevidst om egen personlig fremtræden som rollemodel i en træningsvirksomhed.

ELEVEN HAR GRUNDLÆGGENDE VIDEN FRA FITNESSFAGET VEDRØRENDE:

- Medlemsservice og salg samt branchens udvikling og træningens betydning i et samfunds- og sundhedsmæssigt perspektiv.
- Forretningsforståelse samt administrative og økonomiske funktioner i forbindelse med virksomhedsdrift og medlemsservice.
- Faglige udtryk og begreber på dansk og engelsk.

ELEVEN HAR GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER I:

- Anvendelse af relevant fagsprog både på dansk og på engelsk.
- Udøvelse af god medlemsservice.

2. KOMPETENCE I TRÆNING

Eleven kan beskrive forskelle mellem forskellige træningsformer og -metoder inden for fitnessinstruktion, og deres relevans i konkrete sammenhænge ift. kundetyper og deres træningsbehov.

I konkrete sammenhænge kan eleven vælge, begrunde og praktisk anvende de træningsfaglige arbejds-metoder, der er mest hensigtsmæssige i en givet træningssituation med en given træningsformål og under hensyntagen til de ergonomiske principper.

Eleven kan i konkrete sammenhænge begrunde valgte træningsformer ud fra viden om anatomi og fysiologi, arbejdsfysiologi, viden om forskellige livsstilssygdomme og under hensyntagen til typiske skader og forebyggelse af disse, samt planlægge, koordinere og udføre en given arbejdsproces vedrørende opbygning af et træningsprogram, herunder foreslå ændringer eller andre metoder som følge af evalueringen.

ELEVEN HAR GRUNDLÆGGENDE VIDEN FRA FITNESSFAGET VEDRØRENDE:

- Anatomi og fysiologi herunder knogler, led og muskler, blodkredsløb og nervesystem, stofskifte og fordøjelsessystem, endokrine system og åndedrætssystem.
- Arbejdsfysiologi.
- Ergonomi og de ergonomiske principper.
- Skader og livsstilssygdomme.
- Træning, træningsmålgrupper, træningseffekt, og kostens rolle i træningssituationer.
- Forskellige træningsformer og hvordan udvalgte træningsformer påvirker kroppens enkelte dele.
- Forskellige træningsgrupper og deres ønsker og deres behov for træning.
- Sundhedsfremme, kost og ernæring, og kostens rolle ift. træningseffekt.

ELEVEN HAR GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER I:

- Afklaring af medlemmets behov for træning og træningseffekt.
- Sammensætning af træningsformer/programmer ud fra et sundhedsfremmende perspektiv.
- Sammensætning af træningsprogrammer ud fra målgruppens behov for træning og udarbejde test for træning.
- Udarbejdelse af skadeforebyggende og skadeafhjælpende træningsprogrammer i forhold til typiske skader.
- Kommunikation af principper for sundhedsfremme og den rolle kost og ernæring har for træning.

3. KOMPETENCE I FØRSTEHJÆLP

ELEVEN HAR GRUNDLÆGGENDE VIDEN FRA FITNESSFAGET VEDRØRENDE:

- Førstehjælp ved ulykker og pludselig opstået sygdom.

ELEVEN HAR GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER I:

- Førstehjælp og hjælp ved de almindeligste former for tilskadekomst og akut opstået sygdom i træningscenteret.