

## Veelgestelde vragen

### Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach deeltijd

#### 1. Wanneer en hoe moet ik me aanmelden?

In verband met de toelatingsprocedure moet je je **voor 1 mei 2024** aanmelden in Studielink, zodat je voldoende tijd hebt om de gehele procedure te doorlopen. Als je je voor 1 mei aanmeldt heb je een startgarantie als je de toelatingsprocedure met goed gevolg doorlopen hebt. Na 1 mei kan de opleiding een negatief advies geven en je niet toelaten tot de opleiding. Meld je dus op tijd aan!

#### 2. Hoe ziet de opleiding eruit?

- De Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach bestaat uit een deel theorie (op de opleiding, maar zeker ook zelfstudie en studie op afstand) en een praktijkdeel (op de opleiding en op de werkplek).
- In verschillende werkvormen (theorielessen, minicolleges, practica (coachingsvaardigheden, organiseren en managen), sportpractica en werkcolleges (leren toepassen van kennis en vaardigheden) word je uitgedaagd om jezelf te ontwikkelen tot leefstijlcoach.
- De deeltijdopleiding is een samenhangend geheel van eenheden van leeruitkomsten. De deeltijdopleiding bestaat uit eenheden van leeruitkomsten die zijn gegroepeerd in vier modules met elk een omvang van 30 studiepunten. In de opleiding komen de volgende uit de beroepspraktijk herkenbare thema's terug:
  - Leefstijl
  - Coaching
  - Bewegen
  - Voeding
  - Gezondheid
  - Doelgroepen
  - Samenwerken
  - Professionele identiteit
  - Ondernemende houding
- De totale associate degree opleiding telt 120 studiepunten. Met studiepunten drukken wij het gewicht uit van de eenheden van leeruitkomsten ten opzichte van de hele opleiding. In totaal volg je vier modules.
- De opleiding duurt 2 jaar.

### 3. Curriculumoverzicht Ad Sport: Welke vakken krijg ik?

CURRICULUMOVERZICHT Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach		
	MODULE Leefstijlcoaching in complexe setting(s) en ondernemen 1	MODULE Leefstijlcoaching in complexe setting(s) en ondernemen 2
Jaar 2	Cursus <i>Ondernemen en (samen)werken als leefstijlcoach 1</i> (15 stp)	Cursus <i>Ondernemen en (samen)werken als leefstijlcoach 2</i> (15 stp)
	Cursus <i>Leefstijlcoaching in complexe setting(s) 1</i> (10 stp)	Cursus <i>Leefstijlcoaching in complexe setting(s) 2</i> (10 stp)
	Cursus <i>Professionele identiteit 3</i> (5 stp)	Cursus <i>Professionele identiteit 4</i> (5 stp)
Jaar 1	MODULE <b>Individuele leefstijlcoaching: de basis</b>	MODULE <b>Interventie-/preventieprogramma gezonde leefstijl voor een groep</b>
	Cursus <i>Leefstijlcoaching: de basis</i> (25 stp)	Cursus <i>Interventie-/preventieprogramma gezonde leefstijl voor een groep</i> (15 stp)
		Cursus <i>Leefstijlcoaching in eenvoudige settings</i> (10 stp)
	Cursus <i>Professionele identiteit 1</i> (5 stp)	Cursus <i>Professionele identiteit 2</i> (5 stp)
	Semester 1	Semester 2

### 4. Associate degree, wat is dat?

Het is een 2-jarige hbo-opleiding, met een niveau 5 (tussen mbo-4 en een hbo-bachelor 6). Je krijgt een erkend hbo-diploma niveau 5 en kunt na 2 jaar direct aan de slag. Meer info op: <https://www.han.nl/studeren/onderwijs/type-opleidingen/associate-degree/>

### 5. Kun je vrijstellingen krijgen?

Op basis van ervaring en opleiding kun je wellicht vrijstellingen krijgen zodat het tweejarige traject tijdelijk "verlicht" kan worden. Soms kan dat leiden tot een studietijdverkorting. Deze vrijstellingen kun je pas aanvragen en verzilveren na start van de opleiding. De procedure verloopt via de examencommissie van HAN Sport en Bewegen. Na het eerste intakegesprek kan een inschatting gemaakt worden van hoe de leerroute eruit zal zien. Let op: heb je alleen MBO als vooropleiding (niveau 4)? Dan heb je geen recht op vrijstellingen.

### 6. Wat houdt de Toelatingsprocedure in?

Nadat je je hebt aangemeld voor de Associate degree Sport – Ondernemende leefstijlcoach via Studielink (DigiD aanvragen!), ontvang je een overzicht van de zogenaamde aanvullende eisen waaraan je moet voldoen om ingeschreven te worden in de opleiding. Deze aanvullende eisen bestaan uit:

- Motivatiebrief en curriculum vitae. Beschrijf hierin je:
  - geschiktheid en je motivatie voor het beroep van leefstijlcoach;
  - visie op leefstijlcoaching;
  - leerwerkplek en de werkzaamheden die je daar uitvoert.

- Motivatiegesprek. We onderzoeken of jouw beeld van de studie en het beroep van leefstijlcoach en je motivatie voor de opleiding aansluiten op de gevraagde en te ontwikkelen competenties. Tevens krijgen we een indruk van jouw ambities en leerbehoeften en krijg jij een beeld van de opleiding.
- Leerwerkplek voor 16 uur per week.
- Sportmedische keuring.

De motivatiegesprekken voor collegejaar 2024-2025 zijn gepland op woensdag 5 juni 2024, woensdag 12 juni en donderdag 13 juni 2024 op het Gymnasion in Nijmegen.

## 7. **Wat zijn de voorwaarden om te worden toegelaten tot de Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach deeltijd?**

Om toegelaten te worden moet je in elk geval in het bezit zijn van:

### 1. **Eén van de volgende diploma's:**

- havo- of vwo-diploma;
- mbo-opleiding niveau 4;
- Een andere hbo- of wo-opleiding;
- Een toelatend buitenlands diploma;
- Check het inschrijvingsreglement op de website voor een volledig overzicht.

### **Andere mogelijkheid:**

Heb je GEEN van bovenstaande diploma's maar heb je wel veel ervaring in en met bewegen, sport en/of vitaliteit en ben je 21 jaar of ouder, dan kun je deelnemen aan de 21 + toets. Informatie hierover kun je krijgen bij [ask@han.nl](mailto:ask@han.nl). Wanneer je slaagt voor deze toets ben je ook toelaatbaar. We raden je ook aan voorafgaand een intakegesprek te voeren met docenten van de deeltijdopleiding. Meld je tijdig aan voor de 21+ toets, want deze vindt slechts een paar keer per jaar plaats. Voor het studiejaar 2024-2025 vindt de 21+ toets plaats op 2 oktober 2023, 4 december 2023, 26 februari 2024 of op 3 juni 2024. Aanmelding hiervoor uiterlijk 2 weken voor aanvang van de test.

### 2. **Werkkringeis:**

Voor de deeltijdopleiding Ad Sport - Ondernemende leefstijlcoach moet je voldoen aan een werkkringeis tijdens de studie. Hieronder zijn de eisen opgenomen die gelden voor de werkring, de werkzaamheid en arbeids- of stageplek en de procedure die is vastgesteld voor het beoordelen of de functie voldoende relevant is.

- Je hebt minimaal 16 uur per week betaald of onbetaald werk op het gebied van bewegen of vitaliteit of op een werkplek waar je praktijkopdrachten op het gebied van leefstijlcoaching kunt uitvoeren;
- Je hebt een begeleider met een hbo-diploma op het gebied van bewegen of vitaliteit;
- Je krijgt ruimte om werk- en leeropdrachten te doen.

Ook is het belangrijk dat je kunt samenwerken met andere collega's, coaches en cliënten en een bijdrage kunt leveren aan het gezondheids- en organisatiebeleid van de organisatie. Denk daarbij aan het signaleren van kansen voor je organisatie, productontwikkeling, het in kaart brengen van (nieuwe) doelgroepen en aan het stimuleren van een actieve, sportieve en gezonde leefstijl van deelnemers/collega's of cliënten.

- Als je werkring onvoldoende mogelijkheden biedt voor het uitvoeren van bepaalde praktijkopdrachten, dan kun je hiervoor een tijdelijke stageplek zoeken bij een organisatie waar dat wel kan. Het aantal uren voor dit aanvullend werkplek varieert. Houdt rekening met

ongeveer 4-8 u per week, afhankelijk van de mogelijkheden binnen je eigen werkplek. Maar het kan ook zijn dat je helemaal geen stage hoeft te lopen naast je huidige werkring.

3. **Werkkringeisverklaring** en medische keuring moet je overleggen voor aanvang van de studie. Deze kun je uploaden via jouw persoonlijke aanmeldpagina, ga hiervoor naar [OSIRIS Aanmelding - Mijn Aanmelding \(han.nl\)](#)

## 8. Hoeveel tijd steek je in opleiding Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach?

- Je hebt op woensdag les op het Gymnasion in Nijmegen (10 lesuren/ 8 klokuren) van 09.00 tot 17.00 uur. Deze bijeenkomsten bereid je voor, je maakt opdrachten en je voert op je leerwerkplek praktijkopdrachten (werkplekleren) uit. Reken hiervoor op ongeveer 16-20 uur per week aan tijdsinvestering.
- De werkkringeis bestaat uit 16 uur per week. Meer uren erbij draaien kan, maar we adviseren dat goed af te wegen in combinatie met de belasting van de studie. Een combinatie met een fulltime baan wordt afgeraden.

## 9. Wat kun je na de opleiding in het werkveld precies doen? Welke werkzaamheden voert een leefstijlcoach uit?

Als ondernemende leefstijlcoach kun jij op veel plekken aan de slag. Denk daarbij aan de volgende banen:

- Leefstijlcoach in een commercieel bedrijf. Bijvoorbeeld een fitnessorganisatie, een telecombedrijf of een zakelijke dienstverlener;
- Start je eigen coach- en adviesbedrijf;
- Leefstijladviseur in een zorg- of welzijnsinstelling. Denk aan een ziekenhuis, een GGZ-instelling of een woongroep voor gehandicapten;
- Leefstijladviseur in een gemeente of provincie.

## 10. Waarom kiezen voor de Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach bij de HAN?

- Je gaat direct aan de slag met vraagstukken vanuit je eigen werk. Je bent dus meteen betekenisvol voor je organisatie!
- De opleiding is kleinschalig: dat betekent een informele sfeer, je kent je medestudenten en docenten waardoor je als een community functioneert.
- Innovatieve mix van werkvormen, werkplekleren, contactonderwijs en afstandslernen (blended learning)
- Opleiding is toegespitst op de praktijk, jouw visie op het vak, je professionele ontwikkeling en het analyseren van ontwikkelingen in onze samenleving om zo kansen voor leefstijlcoaching en gezondheidsbevordering te ontdekken.
- Je leert niet alleen hoe je coachees motiveert te bewegen. Tijdens veel contactdagen beweeg en sport je zelf ook.
- Frequente afstemming (over de onderwijsinhoud en de onderwijsorganisatie) tussen het werkveld en de opleiding Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach.
- Ambitieuze leefstijlcoachopleiding
- Prachtige en goed bereikbare locatie naast Park Brakkenstein zodat buitenonderwijs mogelijk is.
- Enthousiast team van docenten.

## 11. Kan ik meelopen en sfeer proeven?

Je kunt meelopen met de huidige eerstejaars van de deeltijdopleiding. Tijdens een meeloopdag heb je de mogelijkheid om te proeven aan de opleiding en de sfeer op het Gymnasion. Heb je interesse in een meeloopdag? Meld je dan aan via [Meeloopdag - HAN University of Applied Sciences](#)

**12. Collegegeld en kosten**

Voor actuele informatie over kosten en collegegeld verwijzen we je naar [www.han.nl/kosten](http://www.han.nl/kosten). Mogelijk kun je profiteren van de halvering van het collegegeld of een bijdrage van je werkgever. Check de voorwaarden via de hierboven genoemde link.

**13. Krijg je Engels op de opleiding?**

Nee, niet als vak. De opleiding wordt in het Nederlands verzorgd. Wel wordt er af en toe Engelstalige literatuur gebruikt.

**14. Krijg je ook les voor personal trainer zoals voeding en sportschema's / trainen?**

Met de opleiding Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach word je geen personal trainer. Wel leer je in de opleiding voeding- en sportschema's te ontwikkelen voor je coachees die je als leefstijlcoach begeleidt.

**15. Zijn er inhaaldagen als je een lesdag niet aanwezig kan zijn?**

Nee, maar we werken met een digitale onderwijsomgeving zodat je zelf ervoor kan zorgen dat je blijft wanneer je bijvoorbeeld een lesdag mist.

**16. Wat is de vaste lesdag?**

Woensdag is de vaste lesdag van 09.00 - 17.00 uur.

**17. Moet je een sporttest doen voor je wordt toegelaten?**

Nee, je hoeft geen sporttest te doen. Wel moet je een sportmedische keuring laten doen. Dit kan bijvoorbeeld bij <https://www.han.nl/over-de-han/organisatie/bedrijfsonderdelen/han-seneca/sportmedisch-adviescentrum/>

**18. Wat is de gemiddelde leeftijd van de studenten?**

Dat varieert van de jongste student (21 jaar) tot en met de oudste student die tegen de 40 is. In principe kan iedereen die toelaatbaar is deelnemen. We kennen geen leeftijdsgrens.

**19. Zijn er studenten die een stage/werkplek hebben bij defensie? En voldoet deze werkplek aan de eisen?**

Nee, wij hebben nu geen studenten uit defensie maar die zouden prima uit de voeten kunnen met de leeruitkomsten van de opleiding Ad Sport – Ondernemende leefstijlcoach. Al is dit natuurlijk wel afhankelijk van de type werkzaamheden die de student uitvoert en wat zijn/haar eventuele mogelijkheden zijn binnen zijn organisatie. Onze ervaring met studenten uit defensie is overwegend positief.

**20. Als je geen leerwerkplek hebt, kan er dan vanuit de opleiding wat geregeld worden? Hebben jullie tips voor vrijwilligerswerk of relevant werk?**

Wij hebben tot op heden niet meegemaakt dat het studenten niet gelukt is om voor aanvang van de opleiding de werkkring rond te hebben. Eventueel kan ons Praktijkbureau helpen zoeken bij het vinden van een (onbetaalde) leerwerkplek. Wel is het goed om je te realiseren dat wij geen uitzendbureau zijn en wij geen betaalde banen kunnen regelen voor studenten.

**21. Kent de opleiding ook groepsprojecten?**

In principe kent de opleiding vooral individuele opdrachten. Dit omdat het uitgangsprincipe is dat je de praktijkopdrachten kunt realiseren op je eigen werkplek. Dat neemt niet weg dat er in sommige cursussen ook groepsopdrachten opgenomen zijn. Samenwerken is immers een belangrijke competentie voor een leefstijlcoach.

**22. Hoe ziet een lesdag eruit?**

Niet elke lesdag ziet er exact hetzelfde uit maar normaliter starten we met een terugblik op de (in de voorgaande week) uitgevoerde praktijkopdrachten, bespreken de theorie en reiken op actieve wijze nieuwe theorie aan. Na de lunchpauze is vaak een beweegles ingepland. De dag wordt meestal afgesloten met studentcoaching en/of professionele identiteit of een practicum.

**23. Hoe groot zijn de klassen/groepen?**

Dat hangt af van het aantal aanmeldingen, maar de huidige eerstejaarsklas is niet groter dan 20 studenten.

**24. Krijg je ook EHBO/BHV?**

Momenteel wordt dit niet aangeboden. We sluiten niet uit dat dit in de toekomst wel gebeurt.

**25. Wat voor soort dingen kun je verwachten van de sportkeuring?**

Kijk hiervoor naar de informatie op <https://www.han.nl/opleidingen/associate-degree/sport-ondernemende-leefstijlcoach/deeltijd/praktische-info/>