

Vakcode	SKVH25LG
Naam	Leefstijl en gezondheid
Studiejaar	2026-2027
ECTS credits	5
Taal	Nederlands
Coördinator	J.T. Oljans

Werkvormen	Action learning Opdracht Practicum / Training Simulatie Werkcollege
Toetsen	Leefstijl en gezondheid - Opdracht

Leeruitkomsten

De keuzemodule Leefstijl en gezondheid richt zich op ontwikkeling van kennis- en vaardigheden t.a.v. de volgende kennisthema's:

- Vanuit het ecologisch model is deze module gericht op individuele gedragsverandering van een actieve en gezonde leefstijl **van een 'eigen coachee'** (en de wisselwerking met de omgeving van het individu), met als thema's:
 - Afnemen van een intakegesprek, inclusief metingen en testen;
 - Ontwerpen van een op maat gemaakt beweegadvies passend bij de doelen van de coachee en zijn/haar leefomgeving (in samenspraak met de eigen coachee);
 - Gedragsverandering & gedragsbehoud;
 - Individuele begeleiding van gezondheid bevorderende sport- en beweegactiviteiten;
 - Basiskennis over gezondheid en afvallen.

De student krijgt inzicht in de beroepsrol van de leefstijlcoach. Tevens kan deze module een oriënterende rol hebben voor de minor Leefstijlcoaching.

Sportkunde Body of Knowledge

- **Bouwsteen: Sport en gezondheid**
 - Thema 7: Doelgroepanalyse
 - Thema 8: Sport- en beweegprogramma's
 - Thema 9: Gedragsverandering

Inhoud

Inhoud van het studieonderdeel:

Tijdens de werkcolleges en zelfstudie doe je kennis op over bovenstaande thema's. In de praktijklessen (o.a. in het Sport Gezondheidscentrum) leer je hoe je deze kennis zou kunnen toepassen om leefstijl en gezondheid van een individu te beïnvloeden. Je gaat aan de slag met een **eigen coachee** (deze dien je bij aanvang van de module te bezitten).

Gedurende het studieblok analyseer je het gedrag en de leefstijl van een coachee en kom je, op basis van theorie, met voorstellen voor het beïnvloeden van gedrag, dat passend is voor je coachee. Ook aspecten van gedragsverandering, zelfregulatie en gedragsbehoud komen hierbij aan bod. De focus ligt niet alleen op het beïnvloeden van het gedrag, maar ook op hoe dit in de praktijk daadwerkelijk toegepast kan worden bij de eigen coachee. Denk bijvoorbeeld aan het ontwikkelen van een intake en het afnemen van de intake, het uitvragen van determinanten die het gedrag positief dan wel negatief beïnvloeden, zelfregulatievaardigheid bepalen, het samen opstellen van een plan, motiverende gespreksvoering toepassen in gesprekken of het uitleggen en begeleiden van een beweegoefening, etc. Om dit te realiseren maken we tijdens het blok gebruik van werk- en praktijkcolleges. Je kan de module karakteriseren als een combinatie van theorie en praktijk.

De toetsing bestaat uit een praktijk assessment, waarin je laat zien dat je bovenstaande kennis en vaardigheden toe kunt passen tijdens een praktische casus. Je bereidt je voor op [4 deoltoetsen](#):

1. Op professionele wijze kunnen uitvoeren van lichaamsmetingen en fitheidstesten.
2. Een mondeling presentatie geven over het begeleidingstraject en de gedragsverandering van de eigen coachee.
3. Een (after)movie maken waarin je samen met jouw coachee – op interactieve wijze – laat zien hoe jij jouw coachee hebt begeleid tijdens deze module.
4. Maken van een professionele kennisflyer. Onderwerp vrij te kiezen, maar passend bij de module en inhoud van de lessen.

Literatuur en eventuele kosten:

Artikelen, publicaties, vlogs en ander lesmateriaal beschikbaar gesteld via Brightspace.

Opgenomen in opleiding(en)

Sportkunde

School(s)

Welzijn, Educatie & Sport

De ECTS onderwijscatalogus van de Hanzehogeschool Groningen wordt met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Het is echter mogelijk dat de inhoud van de catalogus -en de daarin vervatte informatie- verouderd, incompleet of onjuist is. Aan de inhoud van de catalogus kunnen dan ook geen rechten worden ontleend.