

## Wandeltrainer 3 – de zelfstandige trainer

De Wandeltrainer op niveau 3 is een zelfstandige trainer met ervaring. Hij of zij is in staat om trainingen in een planning van meerdere weken of maanden te plaatsen. De trainingen hebben een logische opbouw, waardoor een duidelijke progressie valt waar te nemen. De progressie wordt gemonitord door het stellen van concrete doelen. Deze opleiding vraagt een actieve en zelfstandige houding. Je bent verantwoordelijk voor je eigen leerproces. Voorafgaand aan de praktische contactdag bereid je oefeningen voor en samen met je praktijkbegeleider en de groep werk je alle opdrachten op de locatie uit.

Tijdens de opleiding komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Didactiek/pedagogiek – geven van trainingen.
- Trainingsleer – trainingswetten.
- Looptechniek – analyse en toepassingen.
- Methodiek wandelen.
- Organisatie – activiteit organiseren; draaiboek opstellen.
- Aansturen kader – hoe stuur je je assistenten aan?
- Planning – periodiseren,
- Soorten training,
- Menselijk lichaam – fysiologie,
- Testen en meten,

### Competenties

De wandeltrainer 3 is in staat om:

- doelen te formuleren en actief bij te stellen tijdens de activiteit/training;
- analyses (looptechniek) te maken en toe te passen;
- een activiteit te initiëren en te organiseren;
- trainingen te plannen over een vastgestelde periode;
- assistent-trainers effectief aan te sturen;
- testresultaten toe te passen om gestelde doelen te bereiken;
- zelfstandig vorm te geven aan het eigen leerproces (ontwikkeling);
- aangeboden kennis op het gebied van wandeltraining in diverse situaties toe te passen.

## Voor wie?

Trainers met (wandel)ervaring

## Toelatingseisen

- Ouder dan 16 jaar, ervaring in het begeleiden van groepen, diploma Wandeltrainer 2.

*Andere mogelijkheden:*

- Sportopleiding op niveau 2 en/of 3 gevolgd bij een andere sportbond.
- Opleiding Sport en Bewegen bij CIOS of ALO gevolgd.
- Kan aantonen over voldoende competenties te beschikken om direct in te stromen op het niveau van Wandeltrainer 3. (Mail sturen met informatie en behaalde certificaten/diploma's naar [opleidingen@kwbn.nl](mailto:opleidingen@kwbn.nl)).

## Studiebelasting in uren:

- 64 contacturen (8 dagen)
- 4 examen praktijk (halve dag)
- 80 zelfstudie
- 12 praktijkuren (op de praktijklocatie)

## Middelen en materiaal

- Reader Wandeltrainer 3 – zelfstandige trainer (digitaal).
- Elektronische Leer Omgeving om de opdrachten in te leveren.
- Mobiele telefoon om opnames te maken.
- Praktijkbegeleider om je te ondersteunen op de locatie. Je moet je praktijkbegeleider zelf zoeken, KWBN kan hier wel in bemiddelen.

Extra (we adviseren om ook de volgende materialen aan te schaffen)

- Boek 'Gezond wandelen', ISBN 978-90-5472-237-3.
- Brochure 'Samen lopen' van Peter Klos.

## Kosten

- € 850,00 voor KWBN leden | € 1.050,- voor niet-leden.

## Diplomerings

Het door NOC\*NSF erkende diploma Wandeltrainer 3 wordt verstrekt als:

- alle in te leveren (praktijk)opdrachten binnen de afgesproken periode zijn goedgekeurd;
- je 85% aanwezig bent geweest tijdens de 8 contactdagen;
- de Proeve van Bekwaamheid 3.1 'Geven trainingen' positief is afgerond (praktijk en sportfolio);
- de Proeve van Bekwaamheid 3.3 'Organiseren van een activiteit' positief is afgerond (sportfolio);
- de Proeve van Bekwaamheid 3.4 'Aansturen van kader' positief is afgerond (sportfolio);
- Verklaring Omtrent Gedrag is ingeleverd.

## **Organisatie**

Zie voor data, tijden en locaties ons [actuele opleidingsaanbod](#).

## **Inschrijven**

Individueel, via het online inschrijfformulier Wandeltrainer 3.  
(*Binnenkort beschikbaar.*)

Vul op het formulier je gegevens in en voldoe direct je betaling.

Wil je niet digitaal betalen? Stuur dan een e-mail naar [opleidingen@kwbn.nl](mailto:opleidingen@kwbn.nl) en vermeld de opleiding, de locatie, de datum en uiteraard je naam. Je ontvangt dan een factuur via e-mail.

Wil je meerdere personen tegelijk inschrijven of een groep aanmelden op een zelf gekozen datum en locatie? Dat kan bij minimaal 8 deelnemers. Stuur dan een e-mail naar [opleidingen@kwbn.nl](mailto:opleidingen@kwbn.nl) met het verzoek om de opleiding Wandeltrainer 2 – assistent-trainer aan te vragen.