



BACHELOR SPORT EN BEWEGEN

YOUR FUTURE STARTS AT HOWEST

2024-2025

howest
hogeschool



BACHELOR SPORT EN BEWEGEN

IETS VOOR JOU?



Welkom!

Ben je gepassioneerd door sport en wil je anderen aanzetten tot bewegen en een actieve, gezonde levensstijl? Ben je er rotsvast van overtuigd dat sporten en bewegen belangrijk is voor de gezondheid? En wil je mensen helpen om dat verstandig en efficiënt te doen? In de opleiding Sport en Bewegen groei je uit tot een allround bewegingsdeskundige die later in diverse sectoren in de sport aan de slag kan.



1, 2, 3, actie!

Heb je allerminst een 'zittend gat' en is het je stille droom om ook anderen aan het bewegen te krijgen? Dan is de bachelor Sport en Bewegen je op het lijf geschreven. In een combinatie van theorie en veel praktijk leer je hoe je individuele sporters en groepen op een beredeneerde manier kan laten bewegen. Je begeleidt zowel recreatieve en competitieporters als bedrijven die de vele uren die hun medewerkers achter een bureau slijten, willen compenseren met beweeginitiatieven. Dat laatste kadert trouwens binnen de huidige gezondheidstrend. Steeds meer zijn we ons bewust van de waarde van sport en beweging als onderdeel van een preventieve gezondheidsaanpak. Dat preventieve aspect is overigens ook essentieel voor wie later als bewegecoach voor een kinepraktijk, postrevalidatiecentrum of ziekenfonds gaat werken.

We beperken je toekomstmogelijkheden niet tot één specifiek beroep, maar leiden je op tot een breed inzetbare professional met tal van opties. Klaar om van start te gaan? 1, 2, 3, actie!



Praktijkgericht en gevarieerd



Deze opleiding is gericht op het **trainen, coachen en motiveren** van diverse doelgroepen. Waar de LO-opleiding vooral een voorbereiding is op het lesgeven aan kinderen en jongeren, gaat Sport en Bewegen breder. Als **personal trainer** zet je je pupillen op weg naar een actievere levensstijl en streef je samen naar hun uitgekozen beweeg-, sport- of gezondheidsdoelstellingen, als **bewegecoach** help je mensen meer en efficiënter bewegen en als **ondernemer/beleidsmedewerker** zet je beweeginitiatieven op. Daarbij hou je steeds in het achterhoofd dat sport en beweging goed zijn voor de mentale en fysieke gezondheid, zeker als je het verstandig doet. De sleutels om mensen op een originele, kwalitatieve en doordachte manier uit de zetel te krijgen, reiken we je aan tijdens deze opleiding. Daarvoor werken we nauw samen met het werkveld en beschikken we over uitstekende faciliteiten. Onze lectoren hebben ook zelf ervaring in de sport- en beweegsector.



“ Als bewegingsdeskundige haal je individuen en groepen op een verstandige en creatieve manier van hun stoel. ”



“Je leert diverse doelgroepen trainen, coachen en motiveren om te bewegen. De Sportinnovatiecampus biedt daarvoor het perfecte kader.”

PROFESSIONELE BACHELOROPLEIDING SPORT & BEWEGEN

WERKEN

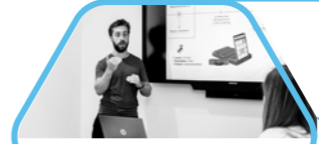
ALS SPORT- EN BEWEEGPROFESSOR KAN JE IN DEZE SECTOREN AAN DE SLAG

- STUDIO
- FITNESSCENTRA
- CLUBS

- BOV-COACHING (BEWEGEN OP VERWIJZING)
- WIJK-GEZONDHEIDSCENTRA
- MUTUALITEITEN



ADVANCED PERSONAL TRAINING



BEDRIJFS-COACHING



(POST) REVALIDATIE



SPORTBELEID



ACTIEVE VRIJE TIJD

- BEDRIJVEN
- ORGANISATIES MET FOCUS OP GEZONDHEIDSMANAGEMENT OP HET WERK

- REVALIDATIECENTRA
- ZIEKENHUIZEN
- GROEPSPRAKTIJKEN KINE

- STEDEN EN GEMEENTEN
- SPORTFEDERATIES
- SPORTCLUBS/BUURTSPOORT
- EVENTORGANISATIES

- OUTDOORRECREATIE-BEDRIJVEN
- REISORGANISATIES
- SURFCLUBS

LEREN

ALS STUDENT KRIJGT ERVARINGSGERICHT ONDERWIJS

MET ONDERSTEUNING VAN DIGITALE TOOLS IN STATE-OF-THE-ART CAMPUS

TRAINER

COACH

ONDER-NEMER

Als **trainer** kan je op een wetenschappelijk onderbouwde wijze individuen en groepen op een veilige en effectieve manier **begeleiden**. Je krijgt inzicht in de bouw en werking van het lichaam, gezondheidsvoordelen en -risico's bij (on)voldoende beweging en de effecten van training. Van hieruit leer je een trainingsplan op maat **ontwerpen**, gaande van laagdrempelig bewegen tot het nastreven van sportieve doelen.

Als **coach motiveer** je individuen tot meer lichaamsbeweging en duurzame gedragsverandering. In deze rol leer je allereerst inzicht krijgen in jezelf en ontdek je het effect van je eigen gedrag op jouw omgeving. Via deze inzichten leer je beter omgaan met anderen en leer je groepsdynamische principes toepassen. Dankzij kennis en diverse ervaringen leer je coachen op een motiverende manier, rekening houdend met individuele noden en specifieke settings.

Als **ondernemer** onderzoek je de sector, steeds op zoek naar innovaties en vernieuwing. Dankzij jouw ondernemend gedrag **organiseer** je projecten van A tot Z met kennis van de wetgeving. Een financieel -, promotie- en projectplan maak je zelf op. Als **manager/** beleidsondersteuner realiseer en versterk je de missie en visie van een organisatie of ga je zelfstandig aan de slag na de opmaak van jouw eigen business plan.

STUDIEPROGRAMMA 2024 - 2025

De opleiding kiest voor een brede benadering van het werkveld. Dat is bewust. Tegelijk hebben we oog voor de diversiteit van het werkveld. Je krijgt dus een brede basisopleiding, maar tegelijk laten de stages, de keuzevakken in het tweede en derde jaar en je bachelorproef heel wat ruimte voor eigen keuzes.

HET MEEST
ACTUELE PROGRAMMA?
CHECK DE WEBSITE!



TRAINER		COACH		ONDERNEMER		STAGE/BACHELORPROEF					
SEMESTER 1		SEMESTER 2		SEMESTER 3		SEMESTER 4		SEMESTER 5		SEMESTER 6	
BLOK A	BLOK B	BLOK C	BLOK D	BLOK A	BLOK B	BLOK C	BLOK D	BLOK A	BLOK B	BLOK C	BLOK D
Kick-off - 5 lesweken - herfstvakantie - 1 lesweek - 2 examenweken	4 lesweken - 2 weken wintervakantie - 2 lesweken - 2 examenweken - 1 week lesvrije week	6 lesweken - 2 examenweken - 2 weken lentevakantie	6 lesweken - 3 examenweken	Kick-off - 5 lesweken - herfstvakantie - 1 lesweek - 2 examenweken	4 lesweken - 2 weken wintervakantie - 2 lesweken - 2 examenweken - 1 week lesvrije week	6 lesweken - 2 examenweken - 2 weken lentevakantie	5 lesweken - 1 examenweek - 3 stageweken - 1 examenweek	Kick-off - 5 lesweken - herfstvakantie - 1 lesweek - 2 examenweken	4 lesweken - 2 weken wintervakantie - 2 lesweken - 2 examenweken - 1 week lesvrije week	6 BP-weken - 2 stageweken - 2 weken lentevakantie	7 stageweken - 1 examenweek
Anatomie (3 SP)	Begeleidings-vaardigheden (6 SP)	Fysieke basisvaardigheden (3 SP)	Gezondheidsleer (3 SP)	Trainersvaardigheden (3 SP)	POP en Groepsprocessen (6 SP)	Interprofessioneel samenwerken (3 SP)	VERBREDING (keuze) (12 SP) <ul style="list-style-type: none"> • Openluchtrecreatie (6 SP) • Bewegen en sporten met doelgroepen (6 SP) • Vital Cities (6 SP) • Functional testing & retraining (6 SP) 	Voedingsleer (3 SP)	VERDIEPING (keuze) (9 SP) <ul style="list-style-type: none"> • Cardio instructor • Bewegingsanalyse • Bewegingspathologie en oefentherapie • Sport psychology • Solution focused health coaching • Actief toerisme • Kust- en watersporten • Outdoor & Adventure • Human computer interaction • Preventie-adviseur niveau 3 • English for outgoing exchange stud. • Howest module na goedkeuring • Externe opleiding na goedkeuring 	Afstudeerstage (15 SP)	Spelontwerp (3 SP)
Persoonlijke en professionele ontwikkeling (6 SP)		Fysiologie (3 SP)	Eventorganisatie (3 SP)	Sport- en gezondheidsbeleid (3 SP)		Gezondheidspromotie (3 SP)		Sociale media (3 SP)			Innoveren en ondernemen (6 SP)
Individuele bewegingsvaardigheden (3 SP)	Digital Skills (3 SP)	Mondelinge communicatietechnieken (6 SP)			Sociale marketing (3 SP)	Sport Business Project (9 SP)		Beweeg- en Leefstijlcoaching (12 SP)			
		Start to coach (6 SP)		Motiveren tot gedragsverandering (6 SP)							
			Sectorverkenning (3 SP)	Sport Business Project*		Stage (6 SP)		Bachelorproef (12 SP)		My Sportfolio (3 SP)	

* jaarmodule
 @ SEM5: kan vervangen worden door buitenlandse studie
 @ SEM6: kan vervangen worden door buitenlandse stage

Programma onder voorbehoud

EEN DAG IN HET ZOG VAN REBECCA

1^{STE} JAAR SPORT EN BEWEGEN



09:00u

We beginnen de dag met een hoorcollege. De theorie die we vanmorgen krijgen, hebben we straks alweer nodig.



11:00u

Daar is de praktijk al! We gaan zelf aan het bewegen en worden gecoacht in hoe we anderen aan het bewegen kunnen krijgen.



12:30u

Even de inwendige mens versterken. Dat kan in de studentenruimte, maar vandaag is het mooi weer, dus lunchen we lekker buiten.



15:15u

Een groep externen op bezoek! Ideaal voor een bewegingssessie op maat. Deze reële settings leren ons enorm veel.



19:00u

's Avonds kunnen we zelf sporten op de Sportinnovatiecampus. Van squash over badminton tot innovatiesessies aangeboden door de spin-off van de opleiding. Mijn favoriet? De klimmuur!

“De theorie uit de hoorcolleges passen we snel weer toe in praktijkgerichte sessies. Die afwisseling zorgt voor variatie en maakt de leerstof lichter verteerbaar.”



ONZE TROEVEN

- **Breed inzetbare professionals:** je ontwikkelt vaardigheden als trainer, coach en ondernemer en met je diploma op zak kan je als bewegingsdeskundige dus heel wat kanten uit. De rode draad: mensen op een correcte en aantrekkelijke manier aan het bewegen krijgen.
- **Sportinnovatiecampus:** de opleiding Sport en Bewegen draait in de eerste plaats rond 'doen'. Met de nieuwe Sportinnovatiecampus beschikt Howest over topinfrastructuur voor de vele praktijksessies. Het is een bruisende, innoverende plek voor sport, bewegen én gezondheid. Het ideale kader dus om te leren hoe je anderen kan motiveren om te bewegen. Of om zelf te bewegen ...
- **Real-life samenwerking met het sport- en bewegerveld:** vanaf het eerste jaar word je als student nauw betrokken bij onze sterke samenwerkingsprojecten met het werkveld. Met onder andere schoolspordagen, sportkampen, individuele coaching, events, workshops en lessenreeksen vind je er een gevarieerd aanbod voor kinderen, jongeren, volwassenen en bedrijven.
- **Persoonlijke begeleiding:** de kleinschaligheid en de bereikbaarheid van onze lectoren zijn typisch voor Howest. We werken heel vaak in kleine groepen. Met gerichte coaching, differentiatie en persoonlijke feedback ondersteunen we je in je groeiproces als mens en als professional.

Internationale mogelijkheden:

in het laatste jaar kan je kiezen voor Erasmus aan één van onze partnerhogescholen en universiteiten. Ook voor je afstudeerstage hebben we heel wat internationale partners.



WAAR KOM JE LATER TERECHT?

- Nadat je bent afgestudeerd, kan je aan de slag binnen diverse beroepen:
- Personal trainer in PT-studio's, fitnesscentra en sportclubs
 - Bedrijfscoach bij organisaties die bewegingsprogramma's aanbieden aan hun medewerkers
 - Bewegingscoach in de preventieve gezondheidssector: als Beweging op Verwijzing-coach, in wijkgezondheidscentra of mutualiteiten
 - Bewegingscoach in de (post-)revalidatiesector in ziekenhuizen, revalidatiecentra of kinepraktijken
 - (Beleids)medewerker in de sportsector bij steden en gemeenten, sportfederaties of sportclubs
 - (Beleids)medewerker in de vrijetijdssector bij outdoororganisaties, reisorganisaties, surfclubs, ...

Door de toenemende aandacht voor gezondheid zal bewegingsdeskundige de komende jaren een veelgevraagd profiel blijven. Dit is door de corona-tijden alvast duidelijk geworden.

Verder studeren?

Na het behalen van jouw bachelordiploma Sport en Bewegen' kan je aan Howest verder specialiseren in E-health via de bachelor na bachelor opleiding in de E-Health. Daarnaast kan je een verkort traject volgen naar de bachelors Ergotherapie, Secundair Onderwijs Lichamelijke Opvoeding of Toegepaste Gezondheidswetenschappen.





**AFGESTUDEERDE
RUBEN CROP
ENDURANCE SPORTCOACHING**



“Sport is mijn passie. Die besloot ik drie jaar geleden dan ook te volgen door voor Sport en Bewegen aan Howest te kiezen. Doorheen de opleiding werd me duidelijk dat ik mezelf vooral wou ontwikkelen als trainer/coach. Met keuzemodules, groepswerken, het sport business project en mijn Erasmus in Nederland aan de Fontys sporthogeschool kreeg ik daar ook volop de kans toe. En toen moest mijn eindstage bij Energy Lab nog komen. De 360 uur stage werden het absolute hoogtepunt. Niet alleen omwille van de praktijkervaring, maar ook omdat ik me er nog theoretisch kon bijschaven. Ook nu ik afgestudeerd ben, ben ik van plan om bijscholingen te blijven volgen.”

**AFGESTUDEERDE
MAXIM VANNIEUWENHUYZE
SPORTDIENST KORTRIJK**



“Sport en bewegen liepen al heel lang als een rode draad door mijn jonge leven. Toen ik ontdekte dat Howest een bacheloropleiding met die naam aanbood, was mijn aandacht meteen gewekt. Sindsdien zijn sport en beweging nog prominenter aanwezig in alles wat ik doe. Ik kan wel zeggen dat de opleiding mijn verwachtingen volledig heeft ingelost. Het praktijkgerichte karakter en de vele stagemomenten geven je de kans om op zoek te gaan naar de rol binnen de sportsector die je het beste ligt. Daar kan je je dan verder in verdiepen in de keuzevakken. Het neemt niet weg dat je met je diploma heel wat richtingen uit kan. In mijn geval is dat de sportdienst van Kortrijk geworden. Ik voel me er helemaal op mijn plaats.”

**AFGESTUDEERDE
LISSE DURINCK
BEWEGCOACH**



“Sport en Bewegen is een brede opleiding waarin de verschillende domeinen van de sportsector aan bod komen. Al snel bleek dat revalidatie en het motiveren van mensen om te bewegen me het beste lagen. Daarom liep ik tijdens het laatste jaar ook stage in een kinépraktijk, waar ik ook mijn bachelorproef kon uitwerken. Omdat mijn stage mij zo goed beviel, ging ik daarna op zelfstandige basis in dezelfde kinépraktijk aan de slag. Ik verzorg er nu het volledige sportaanbod. In dat aanbod zit ook de verdere uitwerking van mijn bachelorproef. Het is geweldig om een taak uit de opleiding verder te kunnen zetten in mijn beroepsleven. Sport en Bewegen was al gevarieerd, maar mijn job is dat zeker ook.”

**AFGESTUDEERDE
KENNY WYFFELS
SPORTY-X**



“Ik koos voor Sport en Bewegen omdat ik mensen op weg wou zetten naar een gezondere levensstijl door ze meer te laten bewegen. Ook kinesitherapie en LO waren destijds kanshebbers. Kine leek me echter te veel gericht op revalidatie, terwijl het in Sport en Bewegen vooral om preventie gaat. Voor de klas staan als leerkracht LO zag ik me ook niet doen, trainingsprogramma's opstellen en individueel coachen des te meer. Die laatste twee aspecten kwamen uitvoerig aan bod in de opleiding, waardoor ik de stap durfde zetten om zelfstandig bewegcoach te worden. In Sporty-x ontvangen we ondertussen elk jaar een aantal stagiairs uit de opleiding Sport en Bewegen. Die zie ik altijd graag komen. Ze zijn professioneel en hebben de kennis om onmiddellijk mee te draaien binnen onze organisatie. Een echte win-win!”

CAMPUS

SPORTINNOVATIECAMPUS BRUGGE



De meeste lessen gaan door in de Sportinnovatiecampus. Dit moderne sportcomplex is een gemeenschappelijk project van Howest en Sport Vlaanderen en telt maar liefst vijftien sportzalen. De indoorsportmogelijkheden zijn er dus eindeloos. Van fitness over squash tot muurklimmen. Ook in openlucht sport je er naar hartenlust. Rondjes afhaspelen op de Finse piste, sprintjes trekken op de atletiekpiste of een balletje trappen op het voetbalveld? Er is zelfs een wielerpiste met in het midden een skeelerpiste, basketbal- en volleybalterreinen. De ideale locatie dus als ondersteuning van de lessen of om te ontspannen erna. De Sportinnovatiecampus zet ook moderne technologie in. Zo kan je in de SportsCube for Active Gaming met VR-technologie de theorie uit de anatomieles levensecht instuderen. Camera's maken dan weer live feedback mogelijk tijdens de praktijkgerichte sessies.

CAMPUS

BRUGGE STATION



Bruisende campus

De campus bevindt zich vlak bij het station van Brugge en op wandel-afstand van alles waar de stad zo bekend om is: de Reien, de Grote Markt, de Burg en de vele winkels, cafeetjes en koffiebars. Deze ideale bereikbaarheid combineren we met perfect uitgeruste leslokalen, een familiale sfeer en persoonlijke begeleiding. Op onze campus vind je ook een gezellig studentenrestaurant met lekkere maaltijden, pasta en broodjes aan studentvriendelijke prijzen.



**BEZOEK DE CAMPUS EN
MAAK KENNIS MET DE OPLEIDING**
WWW.HOWEST.BE/KENNISMAKEN



**NOG VRAGEN OVER
DEZE OPLEIDING?**

Mail naar
sportenbewegen@howest.be



www.howest.be/sb

MISSCHIE N SPREKEN VOLGENDE OPLEIDINGEN JOU OOK AAN?



Toegepaste Gezondheidswetenschappen (bachelor)

Ben je gebeten door preventie en een gezonde levensstijl? Werk je graag met mensen en zit je ook zelf niet graag stil? In de bachelor Toegepaste Gezondheidswetenschappen leiden we je op tot een gezondheidscoach die individuen, groepen of organisaties helpt om hun gedrag duurzaam te veranderen in het kader van een gezonde levensstijl.



Ergotherapie (bachelor)

Werk je graag creatief en actief met mensen? Wil je samen op zoek gaan naar oplossingen op maat voor wonen/zorgen, leren/werken en spelen/vrije tijd? Dan is Ergotherapie iets voor jou! In deze opleiding word je een expert in het begeleiden van kinderen, volwassenen en ouderen met fysieke, psychische of cognitieve problemen.



Educatieve Bachelor Secundair Onderwijs (Bewegingsrecreatie/LO)

Is jongeren tussen 12 en 18 jaar enthousiasmeren jouw talent? Verlang je al tot je zelf voor de klas kan staan? Zie je het als een uitdaging om je leerlingen voor te bereiden op later? En vind je de sportsector interessant? Kies dan voor de combinatie van Lichamelijke Opvoeding met Bewegingsrecreatie.



Sport Business Management* (BM) (bachelor)

Heb je een hart voor sport én voor bedrijfsmanagement? Dan is het nieuwe keuzetraject Sport Business Management iets voor jou. In dit keuzetraject leer je hoe je ook buiten het terrein kan bijdragen aan het succes van een sportclub. Je ontdekt alle aspecten van 'management in de sportwereld': commercieel, marketing, events, juridisch, ... Innovatieve data-analyse en social media spelen hierbij een belangrijke rol. (*Sport Business Management is een keuzetraject van de bachelor Bedrijfsmanagement)



Orthopedagogische Begeleiding (graduaat)

Wil je je later graag inzetten voor mensen met specifieke ondersteuningsbehoeften, van pasgeborenen tot hoogbejaarden? In deze graduaatsopleiding word je klaargestoomd tot opvoeder-begeleider van personen die door bijzondere omstandigheden en beperkingen niet zelfstandig kunnen functioneren.