

STANDAARDTRAJECT

Fitnessbegeleider duaal

1. Situering en omschrijving

De opleiding fitnessbegeleider duaal combineert een schoolcomponent en een werkplekcomponent. De combinatie van schoolcomponent met werkplekcomponent omvat minimaal 28 opleidingsuren per week.

In de opleiding fitnessbegeleider duaal wordt gekozen voor een overeenkomst alternerende opleiding. Dit impliceert dat de wekelijkse invulling moet overeenstemmen met de normale voltijdse wekelijkse arbeidsduur die van toepassing is in de onderneming overeenkomstig de CAO. Meestal is dit gemiddeld 38 opleidingsuren per week, maar dit dient bij opmaak van de overeenkomst op de werkplek nagevraagd te worden.

De opleiding fitnessbegeleider duaal wordt georganiseerd als secundair-na-secundair onderwijs (Se-n-Se), voor het studiegebied sport.

Het standaardtraject voor de opleiding fitnessbegeleider duaal is gebaseerd op de volgende beroepskwalificaties:

- Beroepskwalificatie fitnessbegeleider,
niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur
- Beroepskwalificatie groepsfitnessbegeleider,
niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur

In de opleiding fitnessbegeleider duaal leert men enerzijds de individuele fitnessbeoefenaar te begeleiden bij het correct uitvoeren van fitnessoefeningen binnen het aanbod van de fitnessclub zodat de fitnessbeoefenaar correct en veilig beweegt en zijn doelstellingen kan bereiken en leert men anderzijds een groep fitnessbeoefenaars te begeleiden bij het correct uitvoeren van bewegingsoefeningen op het tempo van de muziek, al dan niet gebruik makend van klein materiaal, uitgeoefend in een zaal of in het water, zodat de fitnessbeoefenaar correct en veilig beweegt en zijn doelstellingen kan bereiken. De (groeps)fitnessbegeleider moet hierbij, rekening houdend met de mogelijkheden van de beoefenaar, mogelijke afwisseling in de planning en aaneenschakeling van de oefeningen kunnen aanbrengen met respect voor de beoefenaars.

De leerling dient zijn opleidingstraject te vervullen in een context van zowel fitness als groepsfitness.

In een standaardtraject wordt er geen uitspraak gedaan over de organisatievorm van de duale opleiding. De aanbieder duaal leren bepaalt zelf of hij dit lineair of modulair organiseert.

De opleidingsduur bedraagt 1 jaar (2 semesters), waarvan bij modulaire organisatie kan worden afgeweken in functie van de individuele leerweg van een jongere.

2. Toelatingsvoorwaarden

De voorwaarden om bij de start van de opleiding fitnessbegeleider duaal als regelmatige leerling te worden toegelaten zijn:

- voldaan hebben aan de voltijdse leerplicht;
- ofwel voldoen aan de toelatingsvoorwaarden van het 3^e leerjaar van de 3^e graad, waarop de opleiding fitnessbegeleider duaal zich situeert. Deze voorwaarden zijn bepaald in de codex secundair onderwijs en het besluit van de Vlaamse Regering van 19 juli 2002 betreffende de organisatie van het voltijds secundair onderwijs, en meegedeeld bij omzendbrief SO 64;

ofwel als zijinstromer¹ beschikken over een gunstige beslissing van de klassenraad voor de opleiding fitnessbegeleider duaal.

Uit het leerlingendossier moet de verificatie kunnen opmaken dat de leerling aan de toelatingsvoorwaarden voldoet.

3. Algemene vorming

Er wordt geen algemene vorming opgelegd. Het staat de aanbieder vrij.

4. Beroepsgerichte vorming – organisatie lineair

Per activiteit worden de bijhorende vaardigheden en kenniselementen opgenomen. De geselecteerde kennis moet steeds in functie van de activiteit en vaardigheden gerealiseerd worden.

Activiteiten	Kennis
Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne <ul style="list-style-type: none">- Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe- Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne- Controleert de beveiliging van de locatie- Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen- Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitoefenen- Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen- Zorgt voor aangepaste geluidsniveau (muziek, ...)	Kennis <ul style="list-style-type: none">- Veilig bewegen- Veiligheidsregels voor goederen en personen- Ongevalsepreventie- Veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten- Vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken- Kwaliteitsnormen- Veilig gebruik van materiaal

¹ Definitie zijinstromer: "jongeren die het onderwijs al hebben verlaten, al dan niet gekwalificeerd, en die zich, na een onderbreking, opnieuw willen inschrijven voor een duaal structuuronderdeel".

<ul style="list-style-type: none"> - Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie - Functioneert kwalitatief en efficiënt, ook op piekmomenten - Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement - Meldt bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke 	
<p>Past EHBO en BLS toe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt - Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk) - Informeert naar klachten/symptomen - Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen - Voert BLS (basis life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit - Houdt zich aan de voorgeschreven procedures - Schakelt (eventueel) hulp in - Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing) 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - EHBO en BLS-technieken
<p>Bereidt de eigen werkzaamheden voor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project - Bereidt een intern overleg voor - Neemt deel aan het werkoverleg - Plant de eigen werkzaamheden - Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap, ...) - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen - Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vergadertechnieken <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten - Sportaccommodaties, -materialen en middelen
<p>Kijkt het sportmateriaal en - uitrusting na</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten - Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportaccommodaties, -materialen en middelen - Toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training (bv. ballen, rekkers, springtouwen, matjes, kleine gewichtjes, steps, indoorfietsen, ...))
<p>Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gezonde voeding

<ul style="list-style-type: none"> - Inventariseert de informatiebehoefte - Informeert de klant over het clubaanbod - Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub - Geeft een rondleiding indien nodig - Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten - Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen - Onderhoudt contact met de beoefenaar - Onderhoudt contact met andere begeleiders - Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten 	<ul style="list-style-type: none"> - Relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen - Voedings- en gewichtscontrole - Gedragsverandering en relatie beweging – gezondheid - Verschillende doelgroepen - Communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling) <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medisch en ethisch verantwoord sporten - Ethische code
<p>Onthaalt beoefenaars</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ontvangt beoefenaars op een persoonlijke manier en volgens de regels van klantvriendelijkheid - Registreert de beoefenaars (controleren toegangsbewijs, inschrijving uitvoeren, registreren aan- en afwezigheden, ...) - Geeft informatie en beantwoordt vragen - Bedient de telefoon - Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt - Legt eventueel afspraken vast met de (nieuwe) beoefenaar - Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem - Bevraagt beoefenaars spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften - Neemt afscheid van beoefenaars 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klantenonthaal - Klantgericht telefoneren - Informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)
<p>Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebruikt courante software - Voert de meest efficiënte communicatieacties uit - Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes - Promoot bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub - Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen - Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentatietechnieken - Communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling) - Promotietechnieken - Informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)

<p>Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiseert een intakegesprek - Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond - Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen - Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af - Gebruikt een standaard testprotocol en informeert over de mogelijke effecten en risico's - Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, submaximale testen, ...) - Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar - Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider - Luistert actief naar alle betrokkenen - Communiceert en/of rapporteert aan personal trainer en/of verantwoordelijke - Communiceert met de opdrachtgever en de beoefenaar over de resultaten van het trainingsprogramma - Behandelt klantinformatie vertrouwelijk 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psychologie in relatie tot de doelgroep - Anatomie en fysiologie <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten - Meten en evalueren van fysieke conditie via standaardprotocol (standaardtesten, ...) - Opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar - Medisch en ethisch verantwoord sporten - Observatiemethodieken
<p>Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, ... van de beoefenaar(s) - Hanteert standaard fitnessprogramma's (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, ...) voor de beoefenaar(s) - Werkt conform een oefenplan - Stelt een oefenschema op binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub - Bouwt binnen het oefenschema oefeningen geleidelijk op - Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies - Stemt (eventueel) het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s) - Houdt zich aan de gemaakte afspraken 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Functionele anatomie <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rekenvaardigheid en verhoudingen - Trainingsleer - Planmatig werken - Potentieel gevaarlijke oefeningen
<p>Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd fitnessaanbod van het bedrijf</p>	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingstechnieken: cardiotraining, coördinatie, evenwicht,

<ul style="list-style-type: none"> - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de cardiotraining - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheidstraining - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability training - Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen 	<p>lenigheidstraining, krachttraining, core stability training</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...) - Nieuwe evoluties
<p>Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en leert deze aan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materialen - Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s) - Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en veranderingen - Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan - Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training) 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motorisch leren <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begeleidingsmethodieken - Didactische methodieken - Observatiemethodieken - Trainingstechnieken: cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, krachttraining, core stability training - Blessurepreventie
<p>Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorziet voldoende warming-up en cooling-down - Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of conditietraining binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub - Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand - Verbetert fouten in de techniek - Geeft extra instructies indien nodig - Vraagt om feedback over de oefeningen - Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen) - Evalueert de trainingsintensiteit en stelt bij waar nodig - Stelt het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod bij op basis van de noden en vorderingen 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begeleidingsmethodieken - Observatiemethodieken - Feedbackvaardigheden (geven en vragen) - Potentieel gevaarlijke oefeningen - Conflicthantering

<ul style="list-style-type: none"> - Verdeelt de aandacht in de oefenzaal over de verschillende beoefenaars - Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie 	
<p>Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s) - Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivatiemethodieken
<p>Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze en verwijst door naar de geschikte groepsles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond - Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen - Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af - Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider - Luistert actief naar alle betrokkenen - Behandelt klantinformatie vertrouwelijk - Adviseert de beoefenaar(s) bij de keuze voor het type groepsles - Informeert de beoefenaar over de intensiteit van de verschillende soorten groepslessen 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren - Psychologie in relatie tot de doelgroep <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten - Opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar - Medisch en ethisch verantwoord sporten
<p>Stemt de groepsles af op het niveau van de doelgroep</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werkt oefeningen uit die bij de capaciteit van de groep aansluiten - Stelt een les samen volgens de doelstellingen van de groep en analyseert de bewegingen en oefeningen op functionaliteit en veiligheid - Ordent oefeningen in een lesmoment zodanig dat ze op elkaar aansluiten - Selecteert en stemt de gepaste materialen af voor de doelgroep en de activiteit - Selecteert gepaste muziek voor de doelgroep en de activiteit - Brengt variatie en uitdaging in de lesopbouw 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Functionele anatomie <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsleer - Begeleidingsmethodieken - Potentieel gevaarlijke oefeningen - Verschillende types groepslessen - Nieuwe evoluties en trends - Lesopbouw - Muziekstructuur/opbouw - Muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging

<ul style="list-style-type: none"> - Ontwikkelt het coördinatievermogen van de beoefenaar door een geleidelijke opbouw van de oefeningen - Houdt zich aan de gemaakte afspraken 	
<p>Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen de groepsfitness *</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante choreografie gebaseerde groepslessen - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante niet-choreografie gebaseerde groepslessen - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van het gebruik van courant klein materiaal en eigen lichaamsgewicht in functie van cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training - Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muziek opbouw/structuur - Muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging - Toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
<p>Stelt de groepsles voor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal - Spreekt door een microfoon - Geeft instructies om het materiaal af te stemmen op het niveau van de beoefenaar - Toont oefeningen vanuit een zichtbare positie en licht ze toe - Spreekt de groep op een duidelijke manier toe geeft strakke, zichtbare aanwijzingen zodat de beoefenaars een voorbeeld hebben bij bewegen - Werkt met spiegelbeeld - Geeft visuele en verbale aanwijzingen zodat de beoefenaars in het ritme blijven - Kondigt transities en het einde van een oefening verbaal en visueel aan - Zorgt voor warming-up en cooling-down - Houdt zich aan de lestijden 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groepsanimatie - Didactische methodieken - Observatiemethodieken - Begeleidingsmethodieken - Differentiatietechnieken - Verschillende types groepslessen
<p>Begeleidt de beoefenaars tijdens de groepsles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorziet voldoende warming-up en cooling-down - Verdeelt de aandacht over verschillende beoefenaars - Controleert de beoefenaars op een correcte en veilige uitvoering van de oefeningen 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivatiemethodieken - Begeleidingsmethodieken - Didactische methodieken - Observatiemethodieken - Conflicthantering

<ul style="list-style-type: none"> - Past de lesinhoud aan de mogelijkheden van de beoefenaars op het moment van de les aan - Geeft indien nodig een aanpassing aan een individuele beoefenaar terwijl de groep bezig blijft - Controleert en corrigeert fysiek en/of verbaal de beoefenaar zodat deze de oefeningen correct en veilig uitvoert - Geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening - Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie 	
<p>Motiveert de beoefenaars tijdens de groepsles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Past stemgebruik aan het moment in de les aan - Prijst de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen - Stuurt de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen bij zonder te zeggen dat ze de oefening fout doen - Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivatiemethodieken

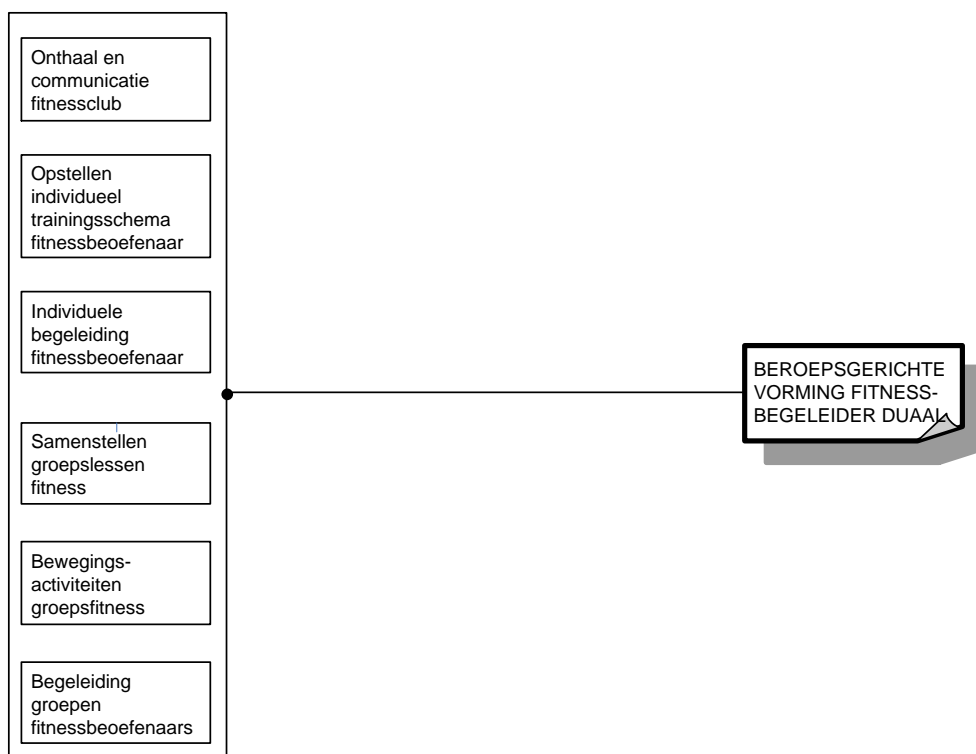
Alle activiteiten situeren zich op beheersingsniveau 2 (volwaardige beheersing), met uitzondering van de activiteit aangeduid met een * op beheersingsniveau 1 (basisbeheersing: beperkte reële toepassing of een gesimuleerde toepassing).

5. Beroepsgerichte vorming – organisatie modulair

De beroepsgerichte vorming kan modulair georganiseerd worden. De beroepsgerichte vorming is opgebouwd uit 6 clusters, samenhangende en afgeronde gehelen van competenties die de lerende de mogelijkheid biedt via een individuele leerweg toe te werken naar een studiebekrachtiging met waarborg op vervolgopleidingen of tewerkstellingsmogelijkheden.

De beroepsgerichte vorming is opgebouwd uit de volgende clusters:

- Onthaal en communicatie fitnessclub
- Opstellen individueel trainingsschema fitnessbeoefenaar
- Individuele begeleiding fitnessbeoefenaar
- Samenstellen groepslessen fitness
- Bewegingsactiviteiten groepsfitness
- Begeleiding groepen fitnessbeoefenaars



Voor elke onderstaande activiteit worden de bijhorende vaardigheden en kenniselementen opgenomen. De geselecteerde kennis moet steeds in functie van de activiteit en vaardigheden gerealiseerd worden.

Algemene activiteiten

Onderstaande algemene activiteiten moeten in de modulaire organisatie op beheersingsniveau 2 (volwaardige beheersing) geïntegreerd worden, in één of meerdere clusters doorheen de volledige duale opleiding.

Activiteiten	Kennis
<p>Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe - Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne - Controleert de beveiliging van de locatie - Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen - Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitoefenen - Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veilig bewegen - Veiligheidsregels voor goederen en personen - Ongevalspreventie - Veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten - Vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken - Kwaliteitsnormen - Veilig gebruik van materiaal

<ul style="list-style-type: none"> - Zorgt voor aangepaste geluidsniveau (muziek, ...) - Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie - Functioneert kwalitatief en efficiënt, ook op piekmomenten - Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement - Meldt bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke 	
<p>Past EHBO en BLS toe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt - Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk) - Informeert naar klachten/symptomen - Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen - Voert BLS (basis life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit - Houdt zich aan de voorgeschreven procedures - Schakelt (eventueel) hulp in - Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing) 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - EHBO en BLS-technieken
<p>Bereidt de eigen werkzaamheden voor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project - Bereidt een intern overleg voor - Neemt deel aan het werkoverleg - Plant de eigen werkzaamheden - Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap, ...) - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen - Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vergadertechnieken <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten - Sportaccommodaties, -materialen en middelen
<p>Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten - Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportaccommodaties, -materialen en middelen - Toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training (bv. ballen, rekkers, springtouwen, matjes, kleine gewichtjes, steps, indoorfietsen, ...))

Cluster Onthaal en communicatie fitnessclub – BEHEERSINGSNIVEAU 2

Activiteiten	Kennis
<p>Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect - Inventariseert de informatiebehoefte - Informeert de klant over het clubaanbod - Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub - Geeft een rondleiding indien nodig - Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten - Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen - Onderhoudt contact met de beoefenaar - Onderhoudt contact met andere begeleiders - Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gezonde voeding - relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen - Voedings- en gewichtscntrole - Gedragsverandering en relatie beweging – gezondheid - Verschillende doelgroepen - Communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling) <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medisch en ethisch verantwoord sporten - Ethische Code
<p>Onthaalt beoefenaars</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ontvangt beoefenaars op een persoonlijke manier en volgens de regels van klantvriendelijkheid - Registreert de beoefenaars (controleren toegangsbewijs, inschrijving uitvoeren, registreren aan- en afwezigheden, ...) - Geeft informatie en beantwoordt vragen - Bedient de telefoon - Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt - Legt eventueel afspraken vast met de (nieuwe) beoefenaar - Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem - Bevraagt beoefenaars spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften - Neemt afscheid van beoefenaars 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klantenonthaal - Klantgericht telefoneren - Informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)
<p>Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebruikt courante software - Voert de meest efficiënte communicatieacties uit - Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentatietechnieken - Communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling) - Promotietechnieken - Informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen:

<ul style="list-style-type: none"> - Promoot bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub - Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen - Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan 	<p>computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)</p>
---	--

Cluster Opstellen individueel trainingsschema fitnessbeoefenaar – BEHEERSINGSNIVEAU 2

Activiteiten	Kennis
<p>Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiseert een intakegesprek - Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond - Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen - Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af - Gebruikt een standaard testprotocol en informeert over de mogelijke effecten en risico's - Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, submaximale testen,...) - Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar - Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider - Luistert actief naar alle betrokkenen - Communiceert en/of rapporteert aan personal trainer en/of verantwoordelijke - Communiceert met de opdrachtgever en de beoefenaar over de resultaten van het trainingsprogramma - Behandelt klantinformatie vertrouwelijk 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psychologie in relatie tot de doelgroep - Anatomie en fysiologie <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten - Meten en evalueren van fysieke conditie via standaardprotocol (standaardtesten, ...) - Opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar - Medisch en ethisch verantwoord sporten - Observatiemethodieken
<p>Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, ... van de beoefenaar(s) - Hanteert standaard fitnessprogramma's (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, ...) voor de beoefenaar(s) - Werkt conform een oefenplan 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Functionele anatomie <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rekenvaardigheid en verhoudingen - Trainingsleer - Planmatig werken - Potentieel gevaarlijke oefeningen

<ul style="list-style-type: none"> - Stelt een oefenschema op binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub - Bouwt binnen het oefenschema oefeningen geleidelijk op - Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies - Stemt (eventueel) het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s) - Houdt zich aan de gemaakte afspraken 	
--	--

Cluster Individuele begeleiding fitnessbeoefenaar – BEHEERSINGSNIVEAU 2

Activiteiten	Kennis
<p>Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd fitnessaanbod van het bedrijf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de cardiotraining - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheidstraining - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability training - Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingstechnieken: cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, krachttraining, core stability training - Toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...) - Nieuwe evoluties
<p>Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en leert deze aan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materialen - Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s) - Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en veranderingen - Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan - Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en core stability training) 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motorisch leren <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begeleidingsmethodieken - Didactische methodieken - Observatiemethodieken - Trainingstechnieken: cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, krachttraining, core stability training - Blessurepreventie
<p>Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorziet voldoende warming-up en cooling-down - Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begeleidingsmethodieken - Observatiemethodieken - Feedbackvaardigheden (geven en vragen) - Potentieel gevaarlijke oefeningen

<p>conditietraining binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand - Verbetert fouten in de techniek - Geeft extra instructies indien nodig - Vraagt om feedback over de oefeningen - Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen) - Evalueert de trainingsintensiteit en stelt bij waar nodig - Stelt het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod bij op basis van de noden en vorderingen - Verdeelt de aandacht in de oefenzaal over de verschillende beoefenaars - Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie 	<ul style="list-style-type: none"> - Conflicthantering
<p>Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s) - Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivatiemethodieken

Cluster Samenstellen groepslessen fitness – BEHEERSINGSNIVEAU 2

Activiteiten	Kennis
<p>Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze en verwijst door naar de geschikte groepsles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond - Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen - Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af - Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider - Luistert actief naar alle betrokkenen - Behandelt klantinformatie vertrouwelijk - Adviseert de beoefenaar(s) bij de keuze voor het type groepsles 	<p>Basiskennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren - Psychologie in relatie tot de doelgroep <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten - Opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar - Medisch en ethisch verantwoord sporten

- Informeert de beoefenaar over de intensiteit van de verschillende soorten groepslessen	
Stemt de groepsles af op het niveau van de doelgroep <ul style="list-style-type: none"> - Werkt oefeningen uit die bij de capaciteit van de groep aansluiten - Stelt een les samen volgens de doelstellingen van de groep en analyseert de bewegingen en oefeningen op functionaliteit en veiligheid - Ordent oefeningen in een lesmoment zodanig dat ze op elkaar aansluiten - Selecteert en stemt de gepaste materialen af voor de doelgroep en de activiteit - Selecteert gepaste muziek voor de doelgroep en de activiteit - Brengt variatie en uitdaging in de lesopbouw - Ontwikkelt het coördinatievermogen van de beoefenaar door een geleidelijke opbouw van de oefeningen - Houdt zich aan de gemaakte afspraken 	Basiskennis <ul style="list-style-type: none"> - Functionele anatomie Kennis <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsleer - Begeleidingsmethodieken - Potentieel gevaarlijke oefeningen - Verschillende types groepslessen - Nieuwe evoluties en trends - Lesopbouw - Muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging - Muziekstructuur/opbouw

Cluster Bewegingsactiviteiten groepsfitness – BEHEERSINGSNIVEAU 1

Activiteiten	Kennis
Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen de groepsfitness <ul style="list-style-type: none"> - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante choreografie gebaseerde groepslessen - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante niet-choreografie gebaseerde groepslessen - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van het gebruik van courant klein materiaal en eigen lichaamsgewicht in functie van cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training - Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen 	Kennis <ul style="list-style-type: none"> - Muziek opbouw/structuur - Muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging - Toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)

Cluster Begeleiding groepen fitnessbeoefenaars – BEHEERSINGSNIVEAU 2

Activiteiten	Kennis
--------------	--------

<p>Stelt de groepsles voor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal - Spreekt door een microfoon - Geeft instructies om het materiaal af te stemmen op het niveau van de beoefenaar - Toont oefeningen vanuit een zichtbare positie en licht ze toe - Spreekt de groep op een duidelijke manier toe geeft strakke, zichtbare aanwijzingen zodat de beoefenaars een voorbeeld hebben bij bewegen - Werkt met spiegelbeeld - Geeft visuele en verbale aanwijzingen zodat de beoefenaars in het ritme blijven - Kondigt transities en het einde van een oefening verbaal en visueel aan - Zorgt voor warming-up en cooling-down - Houdt zich aan de lestijden 	<p>Basiskennis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren <p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groepsanimatie - Didactische methodieken - Observatiemethodieken - Begeleidingsmethodieken - Differentiatietechnieken - Verschillende types groepslessen
<p>Begeleidt de beoefenaars tijdens de groepsles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorziet voldoende warming-up en cooling-down - Verdeelt de aandacht over verschillende beoefenaars - Controleert de beoefenaars op een correcte en veilige uitvoering van de oefeningen - Past de lesinhoud aan de mogelijkheden van de beoefenaars op het moment van de les aan - Geeft indien nodig een aanpassing aan een individuele beoefenaar terwijl de groep bezig blijft - Controleert en corrigeert fysiek en/of verbaal de beoefenaar zodat deze de oefeningen correct en veilig uitvoert - Geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening - Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivatiemethodieken - Begeleidingsmethodieken - Didactische methodieken - Observatiemethodieken - Conflicttherapie
<p>Motiveert de beoefenaars tijdens de groepsles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Past stemgebruik aan het moment in de les aan - Prijst de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen - Stuurt de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen bij zonder te zeggen dat ze de oefening fout doen - Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening 	<p>Kennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivatiemethodieken

Alle clusters situeren zich op beheersingsniveau 2 (volwaardige beheersing), met uitzondering van de cluster op beheersingsniveau 1 (basisbeheersing: beperkte reële toepassing of een gesimuleerde toepassing).

6. Werkplekcomponent

In het kader van de werkplekcomponent moet er een voorafgaandelijk gezondheidsbeoordeling plaatsvinden indien de welzijnswetgeving dit vereist.

De werkplekcomponent in de opleiding fitnessbegeleider duaal omvat gemiddeld op jaarbasis minstens 20 opleidingsuren per week op de reële werkplek.

Gezien de verschillende werkcontexten (fitness en groepsfitness) binnen dit standaardtraject fitnessbegeleider duaal dient de leerling zijn opleidingstraject te vervullen binnen deze 2 contexten, namelijk fitness en groepsfitness.

7. Studiebekrachtiging

Met in acht name van het evaluatieresultaat leidt de opleiding fitnessbegeleider duaal tot één van de volgende vormen van studiebekrachtiging:

- een certificaat van een opleiding secundair-na-secundair (Se-n-Se), bewijs van onderwijskwalificatie "fitnessbegeleider duaal" niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader, met inbegrip van de beroepskwalificatie "fitnessbegeleider" niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader en de beroepskwalificatie "groepsfitnessbegeleider" niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader:
 - wordt uitgereikt na slagen voor het geheel van de beroepsgerichte vorming zoals in dit standaardtraject is opgenomen en, in voorkomend geval, de algemene vorming via de schoolcomponent en de werkplekcomponent is gerealiseerd.
- een certificaat, bewijs van beroepskwalificatie "fitnessbegeleider" niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader:
 - wordt uitgereikt, bij een lineaire organisatie, na slagen voor het geheel van de volgende activiteiten van de beroepsgerichte vorming die overeenstemmen met een beroepskwalificatie, zoals in dit standaardtraject is opgenomen, en via de schoolcomponent en de werkplekcomponent is gerealiseerd:
 - Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne
 - Past EHBO en BLS toe
 - Bereidt de eigen werkzaamheden voor
 - Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na
 - Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies
 - Onthaalt beoefenaars

- Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe
- Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze
- Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s)
- Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd fitnessaanbod van het bedrijf
- Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en leert deze aan
- Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen
- Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen
- wordt uitgereikt, bij een modulaire organisatie, na slagen voor het geheel van de volgende clusters van de beroepsgerichte vorming die overeenstemmen met een beroepskwalificatie, zoals in dit standaardtraject is opgenomen, en via de schoolcomponent en de werkplekcomponent is gerealiseerd:
 - Onthaal en communicatie fitnessclub
 - Opstellen individueel trainingsschema fitnessbeoefenaar
 - Individuele begeleiding fitnessbeoefenaar
- een certificaat, bewijs van beroepskwalificatie "groepsfitnessbegeleider" niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader:
 - wordt uitgereikt, bij een lineaire organisatie, na slagen voor het geheel van de volgende activiteiten van de beroepsgerichte vorming die overeenstemmen met een beroepskwalificatie, zoals in dit standaardtraject is opgenomen, en via de schoolcomponent en de werkplekcomponent is gerealiseerd:
 - Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne
 - Past EHBO en BLS toe
 - Bereidt de eigen werkzaamheden voor
 - Kijkt het sportmateriaal en –uitrusting na
 - Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies
 - Onthaalt beoefenaars
 - Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe
 - Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze en verwijst door naar de geschikte groepsles
 - Stemt de groepsles af op het niveau van de doelgroep
 - Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen de groepsfitness
 - Stelt de groepsles voor
 - Begeleidt de beoefenaars tijdens de groepsles
 - Motiveert de beoefenaars tijdens de groepsles
 - wordt uitgereikt, bij een modulaire organisatie, na slagen voor het geheel van de volgende clusters van de beroepsgerichte vorming die overeenstemmen met een beroepskwalificatie, zoals in dit standaardtraject is opgenomen, en via de schoolcomponent en de werkplekcomponent is gerealiseerd:
 - Onthaal en communicatie fitnessclub
 - Samenstellen groepslessen fitness
 - Bewegingsactiviteiten groepsfitness
 - Begeleiding groepen fitnessbeoefenaars

- een attest van verworven competenties, bewijs van competenties:
 - wordt uitgereikt na slagen voor een aantal competenties die in dit standaardtraject zijn opgenomen en via de schoolcomponent en de werkplekcomponent zijn gerealiseerd.

8. Aanloopstructuuronderdelen

Nog te bepalen.

9. Onderliggende beroepskwalificaties i.f.v. flexibele instap bij modulaire organisatie

Nog te bepalen.