

INLEIDING:

FIT & Well is een vennootschap gespecialiseerd in opleidingen voor professionals van gezondheid en fitness. De opleiding neemt je mee in de begeleiding van personen in functie van de lichamelijke activiteit zowel op het lichamelijke aspect als op de cognitieve en gedragsaspecten.

VISIE OP LICHAAMELIJK NIVEAU:

Wij ontwikkelen een globale en geïntegreerde visie van het menselijke lichaam, geïnspireerd op de studie van het gedrag van het lichaam in beweging. Deze visie wil zich echter niet exclusief afzetten tov van de klassieke methoden in verband met training en probeert voortdurend om de inzichten up to date te houden via wetenschappelijke onderzoeken en publicaties, zowel op de fysiologische als anatomische aspecten.

VISIE OP PSYCHOLOGISCH NIVEAU:

De benadering op het niveau van de cognitieve begeleiding is gebaseerd op de recente neurologische ontwikkelingsstudies van de intrinsieke motivatie.

METHODOLOGIE:

De inhoud van onze opleiding wordt voortdurend in functie van de recentste onderzoeken bijgewerkt. De opleidingsdagen worden op interactieve wijze gegeven en neemt de ervaring en de capaciteiten van elk individu van de groep mee.