

Minor Actieve en Gezonde Leefstijl

De minor Actieve en Gezonde Leefstijl (AGL) is een minor voor derde en vierdejaars HBO studenten. De minor heeft als doel kennis en vaardigheden te ontwikkelen om mensen op een positieve manier te begeleiden naar een actieve(re) en gezonde leefstijl in samenwerking met andere professionals. Dit wordt gedaan door bewegen, voeding en gezondheidsgedrag een onderdeel te laten zijn van de leefstijl van mensen. De minor is multidisciplinair en praktijkgericht, en is ontwikkeld vanuit een breed gesignaleerde behoefte uit de maatschappij en het onderwijs enerzijds, en hernieuwde inzichten uit de wetenschap anderzijds.

Inhoud

Tijdens deze minor wordt aandacht besteed aan het bevorderen van bewegen, gezonde voeding als onderdeel van een gezonde leefstijl en aan gedragsverandering strategieën. Dit gebeurt op basis van een project in de beroepspraktijk, het professionaliseren van het handelen van de student en het leggen van verbindingen met andere disciplines.

Binnen deze minor staat het project in de beroepspraktijk centraal: de student gaat in een multidisciplinair team werken met een van onze partners in het werkveld, gericht op een specifieke opdracht bij een specifieke doelgroep. Dat kan bijvoorbeeld gaan om volwassen medewerkers, basisschool kinderen, ouderen, probleemjongeren, etc.

Studenten nemen deel aan al bestaande projecten. Ondersteunend aan dit project worden de thema's voeding, bewegen, gedrag en positieve gezondheid belicht en zullen er bedrijfsbezoeken plaatsvinden voor praktijkvoorbeeld van gezondheidsinterventies. De niet-Sportkunde studenten gaan zelf sporten door te trainen voor een duathlon. De Sportkunde studenten zullen zich toeleggen op het leren coachen en deelnemen als coach aan de Ardennenweek of aan de watersportweek.

Startdata en rooster

De startdata van de minor zijn 1 september 2018 en 1 februari 2019. Er zijn dus twee instroom momenten per studiejaar. Op maandag, dinsdag en woensdag loopt de student stage in de praktijk. Op donderdag worden de sport- en coachings onderdelen gegeven. Op vrijdagochtend zijn de theoretische onderdelen en de bedrijfsbezoeken ingepland en op vrijdagmiddag is er geen onderwijs van de minor.

Doelgroep

De minor is toegankelijk voor alle HBO studenten van de Hanzehogeschool Groningen en van extern die affiniteit hebben met bewegen en het thema actieve en gezonde leefstijl. De minor is een 6 maanden durende onderwijs module die is bedoeld voor HBO studenten in de hoofdfase van hun studie. De studenten die de minor hebben afgerond hebben zich sterk ontwikkeld in het kunnen geven van een passend antwoord op complexe vraagstukken uit de beroepspraktijk die vragen om een multidisciplinaire aanpak.

Instapvoorwaarden

- Hbo-propedeuse
- Affiniteit met sport, bewegen en gezondheid

Interesse?

Heb je interesse in het volgen van deze minor? Schrijf je dan in via Osiris (Hanze studenten) of via Kies-op-Maat (externe HBO studenten). Als je vragen hebt stuur ze dan per e-mail naar Jelle Wijma: j.wijma@pl.hanze.nl. Als je bent aangemeld houden we je op de hoogte van de start van de minor. Extra kosten waar je rekening mee moet houden is deelname aan de Ardennenweek of Watersportweek: € 150,-. Het maximum aantal deelnemers is 30.

"Ik heb voor deze minor gekozen, omdat ik mij graag bezig houd met verantwoord gezond leven"

Fardou Visser, Studente Sportkunde

"Mijn stage was het meest leerzame van de minor. Alles wat ik tot nu toe heb geleerd, kon ik nu toepassen in de stage. Daarnaast waren de werkveldoriëntaties ook erg interessant. Hier konden we een kijkje nemen om te zien en te ervaren waar je in het werkveld terecht kan als actieve en gezonde leefstijl expert. Deze minor heeft mij de kans gegeven om mij straks als Sportkundige te kunnen onderscheiden van anderen, gezien mijn expertise op het gebied van actieve en gezonde leefstijl. Ook heeft het mij doen inzien wat ik wel wil en wat ik niet wil in het toekomstige werkveld."



share your talent. move the world.