



**WIL JIJ GECERTIFICEERD  
CALISTHENICS TRAINER  
WORDEN?**

**VOLG EEN OPLEIDING  
BIJ HET COI**

**WWW.HETCOI.NL**

 **Het COI**

 **Het COI**

# Wat is calisthenics en waarom is het “here to stay”?

Calisthenics en Functional training heeft de afgelopen jaren een forse groei aan deelnemers ondervonden. Steeds meer mensen zien het nut van trainen met behulp van het eigen lichaamsgewicht in. Calisthenics en functional training zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Het trainen met behulp van je eigen lichaamsgewicht kent vele voordelen: je hebt weinig tot geen materiaal nodig, de basis is minder blessuregevoelig en het maakt de training een stuk speelser. Calisthenics kan zowel binnen als buiten gegeven worden, en is voor trainers dé manier om hun lesaanbod uit te breiden en zich te verdiepen in een snelgroeende behoefte.

Kortom, calisthenics veroverd steeds meer harten binnen de fitnessbranche. De sport is pas in het begin van de ontwikkeling, dit biedt kansen voor (aankomende) trainers om zich te onderscheiden.



# Wat ga ik leren in deze opleiding?

Tijdens de opleiding gaan we praktijkgericht te werk. Zelfs de theorie zullen we zo actief mogelijk behandelen, jij als trainer wil natuurlijk niet te lang stil zitten. Je leert de theorie vanuit ons Handboek Calisthenics-trainer A, een boek met nieuwe elementen op zowel calisthenics- als fitness gebied. Dit passen we vervolgens toe in de praktijk tijdens de contactdagen om het perfecte praatje-plaatje-daadje te creëren.

Uiteraard is er een kleine overlap met fitness opleidingen maar zelfs ieder die al een doorgewinterde fitnesstrainer is zal een hoop nieuwe stof leren, omdat wij ons volledig richten op eigen lichaamsbewegingen in combinatie met de nieuwste stof. Aan de andere kant zal de doorgewinterde calisthenics atleet ook een hoop nieuwe stof leren door een unieke kijk op het geven van les binnen de calisthenics. Het COI heeft een eigen manier van lesgeven ontwikkeld waardoor ieder op zijn eigen niveau wordt uitgedaagd om het beste uit zichzelf te halen.

Wanneer een cursist slaagt voor onze opleiding is deze in staat om een calisthenics (groeps)les te geven die zowel veilig, effectief als efficiënt is. Na het slagen krijgt de cursist ook de mogelijkheid om onze vervolgopleiding Calisthenics-trainer B te volgen waarbij de cursist wordt klaargestoomd als calisthenics personal trainer.



# Waarom is jullie opleiding de beste en hebben jullie een officiële erkenning die mijn diploma meer waard maakt?

Ons motto is “Kwaliteit vanuit Passie”, wij ademen calisthenics en wij bieden niets minder dan kwaliteit. Mocht je hieraan twijfelen dan verwijzen wij jou maar al te graag door naar onze oud-cursisten die ons gemiddeld een 9 geven.

Op dit moment zijn wij druk in gesprek met de NLCB (Nederlandse Calisthenicsbond) om de eerste opleiding te worden met een officiële erkenning. Omdat er nog geen erkenning bestaat, kost het tijd om dit te ontwikkelen maar wij trachten de eerste te zijn die deze erkenning gaan ontvangen.

Het COI is de eerste en enige met een totaalpakket aan calisthenics opleidingen. Wij bieden jou de kans om uit te groeien als personal trainer binnen calisthenics zodat jij je kan onderscheiden van de rest van de personal trainers in Nederland.



# Hoe ziet een cursusdag eruit?

Tijdens onze cursusdagen staat de beleving centraal. Het is leerzaam, leuk en intensief! Elke dag is uniek en bevat een combinatie van theorie, eigen vaardigheid en lesgeven.

Neem bijvoorbeeld dag twee, er wordt gestart met de theorie rondom anatomie en biomechanica waarbij er tussendoor direct vragen gesteld kunnen worden en interessante discussies gevoerd worden om jou mee te nemen in het gesprek.

Vervolgens gaan we aan de slag met een vervolg op de basisoefeningen die in dag één zijn behandeld, waarbij we extra aandacht aan de muscle-up geven. Na de pauze houden we ons ook bezig met lesgeven waarbij je elkaar lesgeeft in de, zojuist aangeleerde, basisoefeningen. Aan het einde van de dag is er nog een mogelijkheid om extra zaken te behandelen waar de groep meer van wil weten zodat we elke opleiding op maat kunnen geven.

Na zes uur intensief leren is de contact dag afgelopen en zal je weer een week moeten wachten voordat je mag beginnen met dag 3.



# Heb ik kans op een baan als calisthenics trainer als ik klaar ben?

Wij bieden de beste cursisten de kans om ook ons team te versterken! Heb jij Calisthenics-trainer A & B gevolgd, en ben jij een echte topper wat betreft lesgeven, motiveren en eigen vaardigheid? Dan bieden wij jou mogelijk de kans om ook mastertrainer te worden bij het COI! Hoe gaaf is dat?

Een hoop fanatieke cursisten zijn jou voorgedaan en zijn nu bezig om hun verdienste uit calisthenics te halen.



Bassourama



Michael



Dunja

Bassourama en Danja hebben onze opleiding gevolgd en bieden nu niet alleen lessen aan, maar waren zo goed dat zij nu ook voor ons opleidingen geven!

Michael van @CalisthenicsFamily (onderhand al meer dan 23.000 volgers op Instagram) heeft zijn leven omgegooid en biedt schema's, personal training en nuttige tools aan, en dat allemaal binnen calisthenics.



Sander



Rick

Sander van Primitive Gym en Rick van Oldschool Gym hebben na de opleiding hun sportschool verbouwd naar een calisthenics gym.

# Van wie krijg ik les en waarom is hij of zij een Mastertrainer?

Onze Mastertrainers ademen calisthenics! Zij hebben de perfecte combinatie van de drie belangrijke elementen: eigen vaardigheid, lesgeef kwaliteiten en motiveren. Zij zullen allemaal hun eigen unieke manier hebben binnen het lesgeven, maar ze hebben allemaal hetzelfde doel. Ze willen van jou een betere lesgever maken.



# Hoeveel uur ben ik in totaal met mijn studie bezig?

Je hebt zes contacturen per week, daarnaast adviseren wij mensen die nieuw zijn binnen het lesgeven om minstens 3 uur stage te lopen in de vorm van (groeps)lesgeven.

Het huiswerk bedraagt het lezen van het boek en het maken van wekelijkse opdracht en kost ongeveer 3 uur per week. Dit houdt in dat de gemiddelde student zo'n 10 uur per week bezig is met onze studie tot calisthenics trainer.





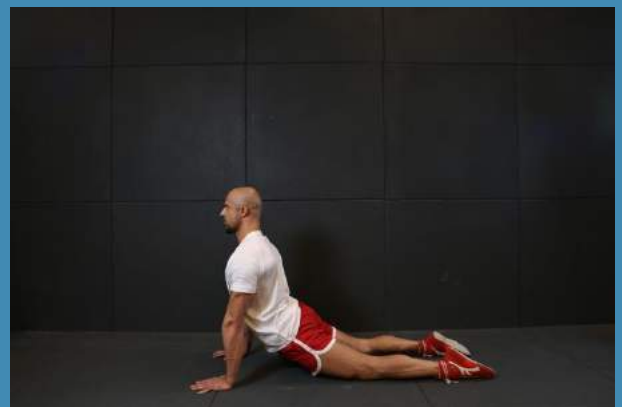
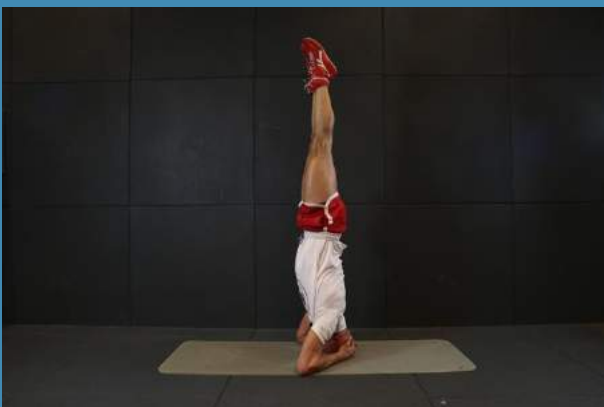
# Wat kost de opleiding en het examen en wat krijg ik ervoor terug?

De kosten voor de opleiding Calisthenics-trainer A bedragen €699,-.

Wil je graag in termijnen betalen? Ook dat kan! Dan betaal je het bedrag verspreid over vier maanden.

Middels het combipakket Calisthenics-trainer A & B krijg jij 200 euro korting bij aanschaf van beide opleidingen, mocht jij achteraf toch B willen volgen dan bieden wij jou alsnog de kans om 50 euro korting te krijgen op Calisthenics-trainer B, door een recensie achter te laten op Facebook & Google.

*\*Goed om te weten: ZZP'ers en ondernemers mogen een deel (21%) van de kosten terugvragen van de belasting*



# Hoe zie ik wanneer een nieuwe opleiding start en waar kan ik mij aanmelden?

In het aanmeldformulier op de site kan je beide antwoorden terugvinden. Door in te vullen welke opleiding je interessant vindt, zie je direct waar en wanneer de volgende opleiding wordt gegeven. Als je dit aanklikt kan je ook nog eens alle contactdagen zien.

Door het formulier vervolgens volledig in te vullen en op verzenden te klikken, is jouw aanmelding voltooid. Wij nemen daarna zo spoedig mogelijk contact met jou op waarin jij alle info op de mail krijgt.

**[Klik HIER voor het aanmeldformulier](#)**