

# Profiel: Lifestylecoach

De lifestylecoach werkt aan het bevorderen van de gezondheid en het welbevinden van deelnemers met beweegactiviteiten als middel. Hij/zij ondersteunt deelnemers bij het realiseren van een gezondere leefstijl en coördineert projecten gericht op preventie.

In de leefstijl- en beweegprogramma's en projecten combineert de leefstijlcoach beweegactiviteiten met activiteiten gericht op de leefstijlfactoren voeding en ontspanning. Meestal ondersteunt de leefstijlcoach individuele deelnemers/cliënten.

In voorkomende situaties werkt de lifestylecoach met meerdere deelnemers en past hij/zij de uitvoering daarop aan.

De mogelijkheden, behoeftes en wensen van deelnemers om hun leefstijl aan te passen wisselt sterk en kan gedurende de begeleiding ook sterk veranderen. Dit vraagt van de lifestylecoach empathisch (invoelend) handelen, probleemoplossend vermogen en een flexibele houding om snel in te kunnen spelen op veranderingen in mogelijkheden, behoeftes en wensen.



Profiel  
Lifestylecoach

De lifestylecoach voert zijn/haar werkzaamheden in het algemeen uit binnen sport-, wellness-gezondheids-organisaties of zorginstellingen die diensten aanbieden op het gebied van sport, bewegen en gezondheid.

Hij/zij kan ook werkzaam zijn als leefstijlcoach bij bedrijven of organisaties om de beroepsvitaliteit van medewerkers of klanten te stimuleren of zijn werkzaamheden uitvoeren als zelfstandig ondernemer.



**Profiel  
Lifestylecoach**