

Contact informatie

Stichting Integrale Personal Training en Therapie
Otto van Tussenbroekstraat 121
3059 LR Rotterdam, Nederland

+31 (0)10 44 20 417
info@sippt.nl
www.sippt.nl

The logo for Stichting Integrale Personal Training en Therapie (SIPTT) features the acronym 'SIPTT' in a bold, white, sans-serif font. The letters are contained within a dark blue circular shape that is partially cut off at the top and bottom. The background of the entire page is a light grey with a faint, abstract pattern of blue and green dots and lines, resembling a molecular or network structure.

Stichting Integrale Personal Training en Therapie

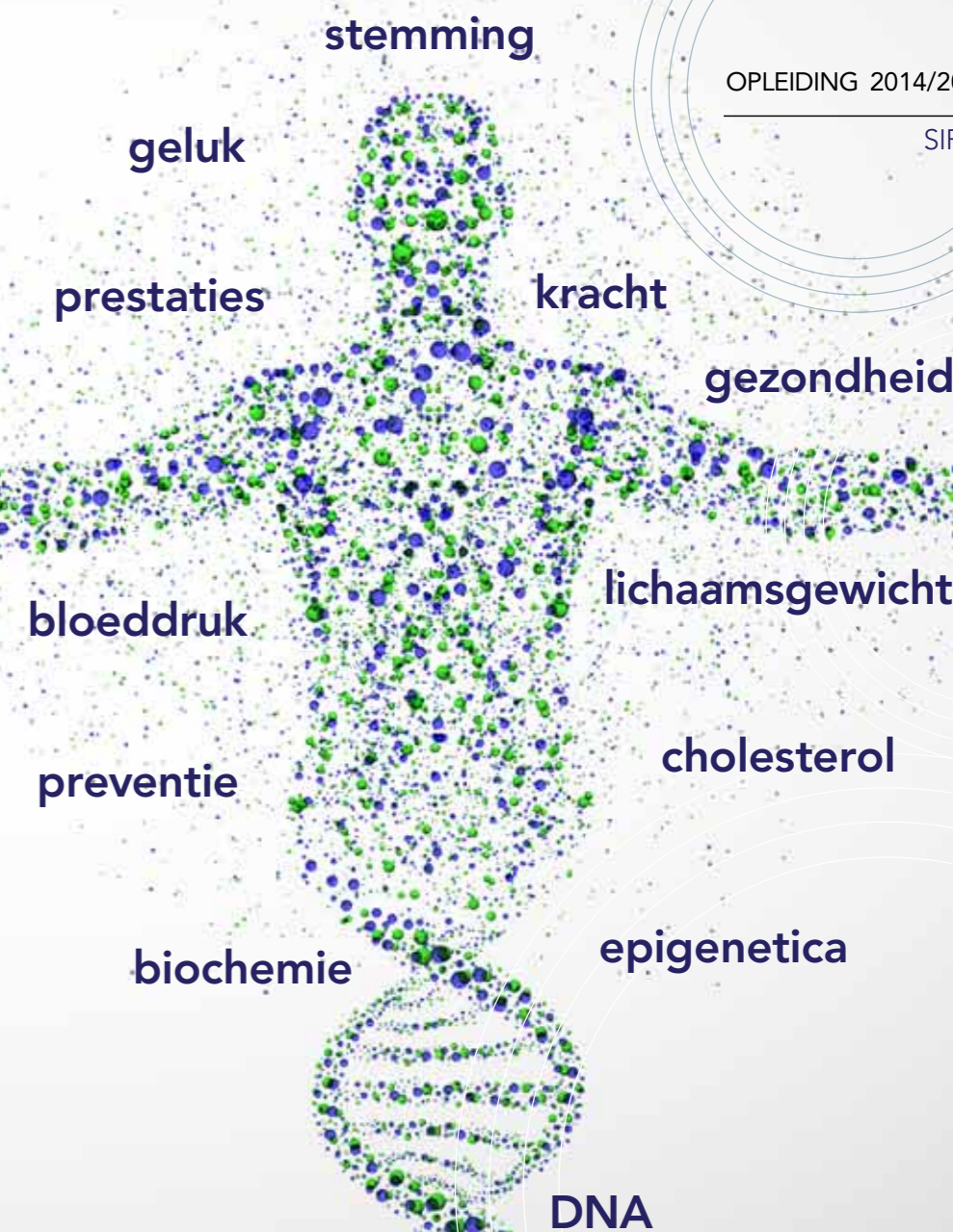
Opleiding tot:

Integraal Personal Trainer

Integraal betekent letterlijk "volledig, er ontbreekt niets aan"

OPLEIDING 2014/2015

SIPTT

A stylized DNA double helix is formed by a dense collection of small blue and green dots. The helix is oriented vertically, with the top of the image showing the two strands beginning to separate. The dots are arranged in a way that creates a three-dimensional effect of a twisted ladder.

stemming
geluk
prestaties
bloeddruk
preventie
biochemie
kracht
gezondheid
lichaamsgewicht
cholesterol
epigenetica
DNA

Integrale Personal Training

Integraal betekent letterlijk “volledig, er ontbreekt niets aan”



De Personal Trainers en Lifestyletherapeuten van de toekomst zullen meer moeten kunnen dan alleen training geven en standaard voedingsadviezen maken om succesvol en de beste te zijn. Zij zullen trainingsprogramma's moeten integreren met voeding-, suppletie- en lifestylecoaching gebaseerd op de individuele stofwisselings-eigenschappen van hun klanten. Wat voor de ene persoon werkt kan namelijk voor de andere nauwelijks tot resultaat of zelfs tot een negatief effect leiden. De keuze bij welke klant welke trainings- en voedingscombinaties worden gebruikt, gebeurt vaak intuïtief. Er is namelijk nauwelijks informatie beschikbaar over de individuele stofwisseling.

“Wat voor de ene werkt kan voor de ander tot een negatief effect leiden.”

Met de nieuwste ontdekkingen op het gebied van de biochemische routekaart van het lichaam kunnen die individuele programma's vanaf nu steeds beter gemaakt worden. Als eerste in Nederland organiseren wij een opleiding voor Personal Trainers en therapeuten op basis van deze nieuwste kennis en leggen daarmee de basis voor de nieuwe generatie succesvolle Personal Trainers en Lifestyle Therapeuten.

Op basis van deze nieuwste wetenschappelijke informatie is er een “Integraal Personal Training programma” ontwikkeld. In september start daarvoor een nieuwe opleiding waarin

op eenvoudige wijze wordt uitgelegd hoe de stofwisseling vanaf het DNA doorwerkt via hormonen en andere factoren tot de uiteindelijke lichaamssamenstelling, conditie en gezondheid. **Wat steeds duidelijker wordt, is dat mensen onder te verdelen zijn in constituties op basis van hun biochemische routekaart.** Weet je welk “type” jouw klant is, dan kun je optimale trainings- en voedingsadviezen geven zodat iemand echt lichamelijk en geestelijk “in balans” komt. Vooral dat laatste is belangrijk; bij het in balans zijn van de hersenstofwisseling houdt een individu een voedings- of trainingsprogramma juist lange tijd vol omdat men zich fitter en blijer voelt. Daar gaat het nu regelmatig fout; past krachttraining en een laag koolhydratendieet niet bij de constitutie van een persoon, dan zal hij of zij zich niet fit en blij

▼ *Stuk uit de Volkskrant (maart 2013).*

‘Routeplanner’ menselijk lichaam brengt revolutietewegg in geneeskunde. (Volkskrant)

Op maat gemaakte diëten ter vervanging van geneesmiddelen. Het einde van de hielprik. Beter kankergeneesmiddelen. Volgens wetenschappers ligt het allemaal in het verschiet, nu systeembiologen voor het eerst een complete biochemische ‘routekaart’ van de mens hebben voltooid. “We begrijpen nu voor het eerst hoe een mens zichzelf precies maakt uit de voeding die hij tot zich neemt” - Hans Westerhoff, hoogleraar systeembioologie. De kaart, die zondagavond werd onthuld in Nature Biotechnology, mag gerust ‘een van de grootste wetenschappelijke doorbraken aller tijden’ heten, vindt hoogleraar systeembioologie Hans Westerhoff. ‘We begrijpen nu voor het eerst hoe een mens zichzelf precies maakt uit de voeding die hij tot zich neemt. Als het dna een overzicht is van alle huizen, dan is dit de wegenkaart die aangeeft hoe de verkeersstromen kunnen lopen.’

voelen. Daardoor raken het lichaam en de hersenhormonen uit balans en houdt men het uiteindelijk zelden vol.

Een belangrijk praktisch element in de cursus is daarnaast dat je leert als personal trainer welke informatie je kunt verzamelen met behulp van bloedtesten, vragenlijsten, lichaamskenmerken en belastingstesten om te komen tot het biochemische constitutietype van je klant en welke trainingsvormen, voedingsprincipes en andere methoden je dan bij die persoon het beste kunt inzetten. Deze opleiding legt ook een basis voor het kunnen inspelen op toekomstige nieuwe technieken, waaronder DNA-testen, zodat de programma's die je als personal trainer kunt aanbieden steeds persoonlijker en effectiever worden. ●

Doelstelling IPT

De klassieke personal trainer is de motivator en trainingsdeskundige en probeert klanten te helpen bij het bereiken van je doelstelling. Personal training wordt pas echt persoonlijk zodra training, voeding en lifestyle daadwerkelijk worden afgestemd op de lichaamsbouw, unieke talenten en zwakke punten van de klant. De talenten en zwakke punten worden bepaald door de genetische constitutie ofwel het DNA. De nieuwe generatie Personal Trainers zijn in staat voeding en training integraal af te stemmen op je genetische blauwdruk. Ook zijn zij in staat om de zwakke plekken van de huidige generatie DNA testen te doorgronden.

Cursusindeling

Module 1 - Opleiding tot sportvastencoach

Module 2 - Opleiding tot orthomoleculair gewichtsconsulent

Module 3 - Opleiding tot orthomoleculair voedingsdeskundige

Module 4 - Opleiding tot orthomoleculair suppletie adviseur

Module 5 - Opleiding tot orthomoleculair voedingstherapeut

Module 6 - Opleiding tot omgevingsfactoren, epigenetica en DNA

De modules zijn ook apart te volgen.

Cursusdata

Module 1 - 24-9-2014 t/m 25-9-2014 of 3-12-2014 t/m 4-12-2014
of 18-3-2015 t/m 19-3-2015 of 17-6-2015 t/m 18-6-2015

Module 2 - 19-11-2014 t/m 20-11-2014

Module 3 - 17-12-2014 t/m 18-12-2014

Module 4 - 14-1-2015 t/m 15-1-2015

Module 5 - 15-4-2015 t/m 16-4-2015

Module 6 - 13-5-2015 t/m 14-5-2015

Zie de website voor meer toekomstige data.

Kosten: €298,- per module, 1 module gratis bij inschrijving alle modules

Examen: Bij afsluiten van het schrijven van 3 cases als examen met een voldoende behaalt men het certificaat “Gediplomeerd Integraal Personal Trainer”

Docent: Drs. Remco Verkaik (er zullen mogelijk gastsprekers gevraagd worden)