



SZKOŁY
POLICEALNE



Instruktor fitness

Na tym kierunku nauczysz się prowadzenia zajęć z aerobiku klasycznego, step aerobiku oraz ćwiczeń wzmacniających. Zdobędziesz wiedzę z zakresu rozwijania stabilności i mobilności oraz prowadzenia zajęć body mind i treningu zdrowotnego. Poznasz zasady grupowego treningu funkcjonalnego, tworzenia diet dla osób aktywnych fizycznie oraz doboru ćwiczeń i form treningowych (cross training, tabata, trening obwodowy, trening kettlebells, trx itp).

TYLKO W TEB EDUKACJA!

ABSOLWENT OTRZYMUJE:

- Zaświadczenie o ukończeniu kursu według rozporządzenia MEiN
- Zaświadczenie o przebiegu kształcenia na kursie Instruktor fitness
- Legitymację instruktora
- Dyplom TEB Edukacja
- Referencje zawodowe dla najlepszych

PRZEDMIOTY:

- Przegląd form fitness
- Podstawy aerobiku klasycznego
- Podstawy step aerobiku
- Podstawy zajęć wzmacniających
- Podstawy zajęć Body Mind i treningu zdrowotnego
- Trening propriocepcji, stabilności i mobilności
- Nowoczesne formy treningu grupowego
- Anatomia z elementami fizjologii wysiłku fizycznego
- Dietetyka w procesach treningowych
- Rynek usług fitness
- Podstawy przedsiębiorczości
- Diagnostyka i programowanie procesu treningowego
- Historia i podstawy teorii treningu sportowego

PERSPEKTYWY ZATRUDNIENIA:

- Kluby fitness
- Gabinety odnowy biologicznej
- Ośrodki spa
- Sanatoria
- Ośrodki sportowe i rehabilitacyjne

OKRES KSZTAŁCENIA:

1 rok

TRYB NAUCZANIA:

dzienny, wieczorowy, weekendowy

CO ZYSKUJESZ?

- ✓ Naukę w nowoczesnych, profesjonalnie wyposażonych pracowniach
- ✓ Wysoką jakość kształcenia potwierdzoną pozycją lidera TEB Edukacja w zakresie zdawalności egzaminów zawodowych
- ✓ Nadzór nad procesem dydaktycznym sprawowany przez nauczycieli - praktyków aktywnie działających w danej branży
- ✓ Zajęcia praktyczne
- ✓ Naukę zawodu realizowaną w oparciu o nowoczesne metody kształcenia z wykorzystaniem formuły blended-learning
- ✓ Dostęp do szerokiej gamy kursów e-learningowych
- ✓ Dostęp do Office 365 w chmurze
- ✓ Certyfikaty:
 - Instruktor Aerobiku
 - Instruktor Body&Mind
 - Instruktor Step Aerobiku
 - Ze znajomości programu DietetykPRO przy zastosowaniu diet sportowych

NASZ PARTNER



Dostęp do programu DietetykPRO dla każdego słuchacza przez cały cykl kształcenia, również do nauki w domu.

Zapisz się **online!**

www.teb.pl