

80%

zajęć to
praktyka!






Trener personalny z elem. fitness



Czy wiesz, że...


Czy wiesz, że regularna aktywność fizyczna nie tylko zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, ale także wpływa korzystnie na koncentrację, zdolność zapamiętywania i przyswajania nowych informacji? To mocny argumenty przemawiający za uprawianiem sportu. Jako trener personalny możesz skutecznie motywować swoich klientów do prowadzenia zdrowego trybu życia.

Czego się nauczysz na kursie Trener personalny z elem. fitness?

-  Prowadzenia treningów fitness indywidualnych i grupowych.
-  Dopasowywania ćwiczeń do potrzeb klienta.
-  Opracowywania programów ćwiczeń.
-  Wykorzystywania różnych technik podczas prowadzenia treningów.
-  Budowania relacji z klientami.

Zajęcia prowadzone w ramach kursu

- Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) - 16 h
- Biomechanika i fizjologia wysiłku - 16 h
- Metodyka ćwiczeń fitness - 16 h
- Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń - 16 h
- Opracowanie indywidualnych programów treningowych - 8 h
- Trening umiejętności interpersonalnych - 8 h
- Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym h - 24 h
- Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki - 16 h
- Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki - 16 h
- Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - 24 h

Łączna liczba godzin 160,
w tym **128 godzin zajęć praktycznych.**
 W Żaku stawiamy na praktykę.

Zapisz się online >>

lub w sekretariacie  **żak**