

Trener personalny

Na tym kierunku nauczysz się prowadzić nowoczesne formy treningów (cross training, tabata, trening metaboliczny, kalistenika, trening obwodowy, trening kettlebells oraz trx) oraz prowadzić trening wytrzymałościowy, gibkości (yoga, pilates, stretching) i trening typu body mind. Poznasz zasady treningu z ciężarem własnego ciała (kalistenika i street workoutu), treningu funkcjonalnego oraz elementów treningu zdrowotnego. Nabędziesz również wiedzę z zakresu podstaw dietytyki.

TYLKO W TEB EDUKACJA!

ABSOLWENT OTRZYMUJE:

- Zaświadczenie o ukończeniu kursu według rozporządzenia MEiN
- Dyplom TEB Edukacja
- Zaświadczenie o przebiegu kształcenia na kursie Trener personalny

PRZEDMIOTY:

- Trening siłowy i sylwetkowy
- Nowoczesne formy treningu
- Trening wytrzymałościowy
- Trening gibkościowy i jego odmiany
- Trening z obciążeniem własnego ciała
- Trening propriocepcji, stabilności i mobilności
- Trening funkcjonalny i zdrowotny
- 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
- Klienci indywidualni

OKRES KSZTAŁCENIA:

1 rok

TRYB NAUCZANIA:

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
- ✓ Certyfikat ze znajomości programu DietetykPRO przy zastosowaniu diet sportowych

Zapisz się online!

www.teb.pl