

Kurs instruktorski to podstawowe szkolenie przeznaczone zarówno dla osób rozpoczynających swoją przygodę z fitnesssem jak i dla tych pracujących w zawodzie lecz chcących usystematyzować swoją wiedzę i umiejętności w zakresie prowadzenia zajęć z różnymi grupami docelowymi.

Program kursu obejmuje 101 h zajęć (wykłady i ćwiczenia) + 4 h (egzamin), a w nim m.in:

- anatomia funkcjonalna człowieka,
- fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego,
- podstawy konstrukcji lekcji fitness - cardio, muscle, cardio & muscle, body& mind, rehafit (prozdrowotnych),
- praca z muzyką,
- podstawy żywienia w treningu fitness.

dokładny terminarz kursu zostanie podany □ po zebraniu grupy min. 15 os.

Zajęcia weekendowe

□

Kurs prowadzą: dr E.Stępień

Warunkiem ukończenia kursu instruktorów jest:

1. Aktywny udział w zajęciach praktycznych i teoretycznych.
2. Znajomość systematyki ćwiczeń i metodyki ich nauczania.
3. Zaliczenie sprawdzianów teoretycznych i praktycznych.
4. Przygotowanie konspektu wyznaczonej przez prowadzącego lekcji dla grupy początkującej i zaawansowanej.
5. Udokumentowane uczestnictwo w 4 różnych lekcjach prowadzonych przez wykwalifikowanego instruktora w wybranych Klubach Fitness.
6. Pozytywna ocena z egzaminu końcowego (prowadzenie i prezentacja przygotowanej lekcji fitness – nowoczesne formy gimnastyki).

Po zaliczonym kursie i zdanym egzaminie instruktorskim kursant otrzymuje **legitymację instruktora fitness**,

oraz

zaświadczenie

o ukończeniu kursu zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 11 stycznia 2012 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz.186).

Formularz zgłoszeniowy oraz potwierdzenie wpłaty zaliczki należy dostarczyć do p. 266 R (I p.)

Niezbędne dokumenty:

- Wypełniony [Formularz zgłoszeniowy](#)
- Podpisane [Oświadczenie RODO](#)
- Dowód wpłaty za kurs - wpłat należy dokonywać dopiero po zebraniu grupy, tuż przed rozpoczęciem kursu.
- Wypełnione [Zgłoszenie do wystawienia faktury](#)

Szczegóły: tel. 83 344 99 62, 83 344 99 60, e-mail: kursy@akademiabialska.pl

Komplet dokumentów można dostarczyć osobiście do pokoju 266R, bądź listownie na adres:

AKADEMICKIE CENTRUM EDUKACJI USTAWICZNEJ
Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II
ul. Sidorska 95/97 21-500 Biała Podlaska.