

SPECJALNOŚĆ REKREACJA RUCHOWA
SPECJALIZACJA FITNESS – NOWOCZESNE FORMY
GIMNASTYKI - studia I stopnia

Predyspozycje kandydatów:

Specjalizacja przeznaczona jest dla osób lubiących pracę z ludźmi, posiadających zdolności do przewodzenia grupie, mających dobre poczucie rytmu.

Treści realizowane na specjalizacji:

Przygotowanie studentów do prowadzenia nowoczesnych zajęć z fitnessu, w tym zajęć choreograficznych - Low Impact Aerobic, High Impact Aerobik, Total Body Condition, Dance Aerobic oraz zajęć kształtujących - Body Sculpt, Magic Bar, Pilates, Stretching, ABT. Studenci uczą się wykorzystywania przyborów w zajęciach z fitnessu, tj.: Step, Spinning, Bosu, Fit Ball, a także prowadzenia zajęć z hantlami i gumami.

Po zakończeniu specjalizacji student zdobywa umiejętności samodzielnego programowania oraz kontrolowania efektywności zajęć grupowych. Potrafi prowadzić zajęcia grupowe o charakterze aerobowym oraz kształtującym, uwzględniając bezpieczeństwo i efektywność prowadzonych zajęć. Studenci zdobywają umiejętności stosowania ćwiczeń rozciągających - Stretching, oddechowych oraz relaksacyjnych.

Możliwości zatrudnienia:

Studenci po zakończeniu specjalizacji są przygotowani do pracy w charakterze instruktora fitnessu w fitness klubach, centrach rekreacyjnych, gminnych lub miejskich ośrodkach sportowo-rekreacyjnych.

Studenci otrzymują tytuł Instruktora rekreacji AWFIS – fitness nowoczesne formy gimnastyki.

Kontakt:

dr Aleksandra Jażdżewska

e-mail: aleksandra.jazdzewska@awfis.gda.pl