

**SPECJALNOŚĆ REKREACJA RUCHOWA**  
**SPECJALIZACJA FITNESS – ĆWICZENIA SIŁOWE**  
**(TRENING INDYWIDUALNY)**  
**- studia I stopnia**

**Predyspozycje kandydatów:**

Specjalizacja przeznaczona jest dla osób lubiących pracę z ludźmi, zainteresowanych treningiem kształtującym sylwetkę i siłę oraz żywieniem i suplementacją w treningu prozdrowotnym.

**Treści realizowane na specjalizacji:**

Po zakończeniu specjalizacji student posiada niezbędne umiejętności programowania i prowadzenia treningów indywidualnych oraz grupowych w siłowni. Ma opanowaną technikę wykonywania ćwiczeń z obciążeniem, potrafi dobierać obciążenia zgodnie z metodyką kształtowania siły. Absolwent umie dostosować ćwiczenia oraz trening w zależności od wieku i stopnia zaawansowania osób ćwiczących. Zna metody kształtowania siły oraz samodzielnie planuje i realizuje zajęcia w siłowni. Posiada wiedzę z zakresu podstaw żywienia i suplementacji w treningu siłowym.

**Możliwości zatrudnienia:**

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

Studenci otrzymują tytuł Instruktora rekreacji AWFIS – fitness ćwiczenia siłowe

**Kontakt:**

mgr Michał Sawczyn

e-mail: mchsawczyn@gmail.com