

Place

Zarobki instruktora fitness są zróżnicowane. Uzależnione jest to od miejsca w którym pracuje, a także w dużej mierze od jego umiejętności i doświadczenia. Z reguły umowa o pracę zawiera stawkę godzinową. Przeciętna stawka instruktora to ok. 30-50 zł za godzinę zegarową. Najlepsi, ale to wąska grupa osób, mogą liczyć na 100 zł za godzinę. Osoby zatrudnione na stałe w jakimś klubie mogą uzyskiwać zarobki poniżej średniej krajowej.

Kształcenie

Uniwersytet Łódzki

Wydział Nauk o Wychowaniu

Kierunek: Pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej, Pracownia Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego UŁ

ul. Narutowicza 61/63, 90-131 Łódź,

tel. 42/ 635 47 45, fax 635 47 44

e-mail: kwfiz@uni.lodz.pl, www.wnow.uni.lodz.pl

TEB Edukacja – Szkoła Policealna

Filia w Piotrkowie Trybunalskim

ul. Armii Krajowej 24a

97 – 300 Piotrków Trybunalski

Tel./fax. 44/ 647 09 72,

e-mail: piotrkow@teb.pl, www.teb.pl

Kursy/ Szkolenia

Akademia Zdrowia

ul. Kilińskiego 21, 90-205 Łódź

tel. 42/ 255 77 00

tel./fax 42 255 77 01

e-mail: lodz@akademia-zdrowia.pl

<http://www.akademia-zdrowia.pl>

Centrum Fitness Lady Fit, Fitness Efekt

ul. Józefa Elsnera 23, 92-504 Łódź (Widzew)

Dom handlowy Carmen I piętro

tel. 42/ 67 10 170, 503 569 140, <http://www.lady-fit.pl>

Atmosfera Fitness&Wellness

ul. Wyszyńskiego 7A /C.H. Piaski /, 94-042 Łódź

tel. 42/ 233 66 33, tel. 600 498 387

e-mail: lodz@fitness-om.pl, <http://www.fitness-om.pl>,

współpraca ze **SZKOŁĄ OPEN MIND**

A. Figurska I. Stasikowska SJ

ul. Monte Cassino 36/11, 70-465 Szczecin

tel. 91/ 422 75 12, 601 56 46 76 aneta@fitness-om.pl

601 70 40 78 izabela@fitness-om.pl

(dostęp do oferty szkoleń o zasięgu ogólnopolskim:

tematyka szkoleń, terminy i rejestracja)

Więcej informacji
o zawodzie znajdziesz w:

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi:

ul. Wólczańska 49, 90-608 Łódź,

Tel. 42/ 66 30 255, 66 30 273

oraz oddziałach:

w Piotrkowie Trybunalskim:

ul. Starowarszawska 4, 97 - 300 Piotrków Tryb.

Tel. 44/ 649 60 87

w Sieradzu:

ul. 3 Maja 7, 98 - 200 Sieradz

Tel. 43/ 822 81 84, 822 81 86

w Skierniewicach:

ul. Jagiellońska 28, 96 - 100 Skierniewice

Tel. 46/ 833 39 74, 833 36 50



Wojewódzki Urząd
Pracy w Łodzi



Instruktor fitness

Klasyfikacja Zawodów i Specjalności: **342301**



<http://photobucket.com>, dostępne 26.09.2013

**Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi
Centrum Informacji i Planowania Kariery
Zawodowej**

Łódź 2013

Wiele osób ma mylne wyobrażenie zawodu **instruktor fitness**. Niektórzy myślą, że jest to taka „śmieszna osoba”, która macha rączkami, nogami i jeszcze jej za to płacą. W tym zawodzie liczy się nie tylko sprawność fizyczna, ale także wiedza. Umysł i ciało muszą iść w parze. Cały czas trzeba myśleć o nowych szkoleniach, kreować samemu nowe formy zajęć, wymyślać atrakcyjne ćwiczenia i pamiętać przy tym o bezpieczeństwie osób ćwiczących, tak aby nikomu nie stała się krzywda w postaci kontuzji.

Aby być dobrym i cenionym instruktorem potrzebna jest determinacja, samodyscyplina i chęć niemal nieustannego doskonalenia się. Praca ta skierowana jest do ludzi z pasją, kreatywnych, ceniących nowe wyzwania.

Zadania zawodowe

- propagowanie aktywnego i zdrowego trybu życia w społeczeństwie poprzez zajęcia oparte na grach, zabawach, sportach, układach choreograficznych i innych formach aktywności ruchowej,
- przygotowywanie układów oraz programów zajęć z wykorzystaniem trendów i kierunków rozwoju fitness, np: step, low impact, TBC, funky, aqua fitness (zajęcia w wodzie), pilates (ćwiczenia rozciągające) itp.
- prowadzeniem zajęć indywidualnych i grupowych, mających na celu aktywizację i rekreację ruchową klientów oraz odnowę biologiczną,
- prowadzenie zajęć ruchowych, opartych na intensywnym wysiłku fizycznym, (w zależności od uczestników ćwiczeń), zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i akwenach wodnych oraz na świeżym powietrzu;
- nauczanie odprężających i korekcyjnych ćwiczeń gimnastycznych,

- zapoznanie z zasadami korygowania wad postawy oraz wpływem ćwiczeń fizycznych na poszczególne partie mięśni
- organizacja i prowadzenie zajęć indywidualnych dla różnych grup wiekowych (w klubie fitness lub domu klienta),
- monitorowanie zajęć fitness w celu zapewnienia bezpieczeństwa oraz w razie zaistnienia takiej potrzeby, udzielenia pierwszej pomocy w nagłych wypadkach,
- udzielanie instrukcji w zakresie korzystania ze sprzętu, wyjaśnianie i egzekwowanie przestrzegania procedur bezpieczeństwa, zasad i przepisów.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

Ze względu na specyfikę zawodu instruktor fitness powinien posiadać szeroką wiedzę związaną z anatomią i fizjologią człowieka. Stąd też najwięcej instruktorów jest absolwentami Akademii Wychowania Fizycznego, gdzie w trakcie trwania studiów zdobywają wiedzę oraz uprawnienia. Dla pracodawców liczą się odpowiednie umiejętności i dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań do pracy w tym zawodzie. Pracę instruktora fitness mogą podjąć osoby, które posiadają co najmniej średnie wykształcenie i przygotowanie w tym zakresie, zdobyte w szkołach policealnych lub na specjalistycznych kursach instruktorów rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, potwierdzone zaświadczeniem na druku MEN lub legitymacją instruktora wydawaną przez jednostkę szkolącą. Ponadto są pracodawcy, którzy wymagają ukończenia kursu pierwszej pomocy.

Wymagania psychofizyczne

- bardzo dobra sprawność i wydolność ruchowa,
- otwartość na ludzi oraz ciągłe doskonalenie się,
- umiejętność pracy z ludźmi i nawiązywania z nimi dobrego kontaktu,
- dobra organizacja pracy,
- podzielność uwagi i łatwość przerzucania się z jednej czynności na drugą
- odporność na stres, umiejętność pracy w szybkim tempie,
- samodzielność: instruktor sam najczęściej planuje i organizuje swoje działania,
- życzliwość, spokój i opanowanie,
- dbałość o dobrą atmosferę podczas prowadzonych zajęć/ ćwiczeń.

Przeciwwskazania do wykonywania zawodu

Osoba chcąca wykonywać ten zawód powinna być w pełni zdrowa i sprawna. Przeciwwskazania do pracy w zawodzie instruktor fitness to: kontuzje lub stały uszczerbek na zdrowiu, zdiagnozowana dyskopatia, choroby przewlekłe, zaburzenia narządu równowagi, niewydolność układu kostno-stawowego i mięśniowego oraz padaczka. Praca osób niepełnosprawnych w tym zawodzie jest praktycznie wykluczona.

Możliwości i szanse zatrudnienia

Instruktor ma wiele możliwości podjęcia pracy. Może jej szukać w klubach fitness, ośrodkach sportu i rekreacji oraz ośrodkach odnowy biologicznej (SPA). Ponadto także w osiedlowych klubach sportowych, siłowniach, ośrodkach wczasowych, na obozach i koloniach. Można także założyć własną firmę (*szkółkę lub klub rekreacyjny*) i prowadzić komercyjne zajęcia z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.