

## Trener personalny z dietetyką sportową

Bycie fit jest obecnie bardzo modne. Kluby fitness, siłownie są miejscami masowo obleganymi. Aktywne spędzanie wolnego czasu, zdrowy tryb życia, odpowiednia dieta to wszechobecny trend. Branża fitness święci triumfy. Zawód trenera personalnego daje dziś szerokie spektrum możliwości atrakcyjnego zatrudnienia. Studia na kierunku Trener personalny z dietetyką sportową, przekazują wiedzę na temat programowania treningu i kształtowania zdolności motorycznych, dietetyki sportowej, treningu mentalnego, czy odnowy biologicznej. Student uczy się przygotowania odpowiedniego i dopasowanego do indywidualnych potrzeb klienta, planu żywieniowego. Przeprowadzania różnego rodzaju treningów dostosowanych do uwarunkowań psychofizycznych ćwiczącego i jego potrzeb. Nabywa wiedzę z zakresu zarządzania ośrodkami fitness. W trakcie nauki student ma możliwość zdobycia uprawnień instruktora lub trenera rekreacji ruchowej.

### Profil studenta:

Pomyśl o tym kierunku studiów, jeśli:

- Sport to Twoja pasja
- Łatwo nawiązujesz kontakt z ludźmi
- Jesteś osobą komunikatywną, entuzjastyczną
- Umiesz w prosty sposób przekazać innym posiadaną wiedzę
- Masz zdolności przywódcze

Pomyśl o czymś innym, jeśli:

- Jesteś osobą zamkniętą w sobie
- Nie lubisz sportu
- Wolisz wykonywać polecenia innych
- Jesteś słabego zdrowia
- Nie jesteś entuzjastą diet

### Program studiów:

Studia obejmują takie przedmioty jak:

- Planowanie i praktyczne przygotowywanie diet
- Formy aktywności ruchowej
- Fizjoprofilaktyka z elementami terapii
- Fitness i wellness
- Trening mentalny w pracy z klientem indywidualnym
- Metabolizm wysiłkowy
- Trening siły i mocy mięśniowe
- Żywność i suplementacja w sporcie i rekreacji

- Trening funkcjonalny
- Anatomia na żywym człowieku

### Możliwości zatrudnienia i szanse zatrudnienia:

Absolwenci kierunku Trener osobisty z dietetyką sportową mogą znaleźć zatrudnienie w:

- Ośrodkach sportu i rekreacji
- Poradniach dietetyczne
- Klubach fitness, siłowniach
- Ośrodkach rehabilitacyjnych
- Może prowadzić własną działalność gospodarczą

Absolwent studiów Trener osobisty z dietetyką sportową może pracować m.in. jako:

- Dietetyk
- Trener osobisty
- Instruktor fitness
- Trener rekreacji ruchowej
- Terapeuta ruchowy

### Możliwości kształcenia:

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach

Typ studiów: stacjonarne II stopnia

Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego

Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową

Specjalizacje:

- Trener przygotowania motorycznego
- Coaching w treningu zdrowotnym i sportowym

Adres: ul. Mikołowska 72 a, 40-065 Katowice

Telefon: 32 207 51 31

e-mail: [e.wilusz@awf.katowice.pl](mailto:e.wilusz@awf.katowice.pl)

www: <https://wf.awf.katowice.pl/>

### Dane kontaktowe urzędu:

WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W ŁODZI

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi

ul. ul. Wólczańska 49, 90-608 Łódź

tel. 42 66 30 279, 42 66 30 273, 42 66 30 255

e-mail: [centrum@wup.lodz.pl](mailto:centrum@wup.lodz.pl)

Ulotka w wersji do wydruku dostępna w załączniku poniżej.