

Warszawa, 21 stycznia 2016 r.
Nr certyfikatu: 19440



CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU

o specjalności
Instruktor Nordic Walking i Dietetyki

Pan/Pani

Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska

W programie kursu m.in.:

- Historia Nordic Walking w Polsce i na świecie
- Aspekty zdrowotne marszy z kijami
- Nauka doboru profesjonalnego sprzętu
- Zasady i technika prawidłowego treningu
- Specjalistyczne wskazania i przeciwwskazania do treningu
- Zagadnienia z zakresu żywienia, diety i suplementacji
- Nauka prawidłowej postawy ciała i pozycji ćwiczeń
- Kręgosłup i jego ruchy (jego budowa i funkcje)
- Budowa oraz zakres ruchów stawów i miednicy
- Metodyka nauczania (omówienie zagadnień związanych z planowaniem zajęć i umiejętnościami nauczania innych)

Długość trwania kursu: 50

Mariusz Jachacy
Dyrektor Generalny
Akademia Dietetycznie Poprawni



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

