

Warszawa, 18 marca 2015 r.

Nr certyfikatu: 14920



CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU

o specjalności
TRENER PERSONALNY
dla Pana/Pani

Karolina Gorzkiewicz

Program kursu obejmował:

- Podstawy anatomii, fizjologii, pedagogiki i psychologii w zawodzie trenera
- Wywiad z Klientem
- Ćwiczenia siłowe w treningu personalnym
- Budowanie własnego wizerunku oraz trwałych relacji z Klientem
- Zapoznanie się z dietetyką sportową i suplementacją w sporcie
- Poznanie zaleceń sportowych wybranych grup społecznych
- Dobór zajęć do oczekiwań oraz potrzeb Klientów
- Planowanie treningu siłowego
- Rodzaje i zalety treningów
- Błędy w technice wykonywania poszczególnych ćwiczeń
- Trening w różnorodnych środowiskach

Długość trwania kursu: 50h

Mariusz Jachacy
Dyrektor Generalny
Akademia Dietetycznie Poprawni



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

