UNIWERSYTET WSB MERITO GDAŃSK
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Trener aktywności fizycznej i regeneracji

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Wydział: Wydział Zdrowia

Forma: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od marca • Polski • Nowość • 6 semestrów

Miasto: Gdańsk

Czego się nauczysz?

- Nauczysz się projektować i prowadzić **treningi personalne**, dostosowane do indywidualnych potrzeb, celów zdrowotnych i możliwości fizycznych klienta.
- Poznasz **różnorodne formy aktywności fizycznej**, w tym trening siłowy, wytrzymałościowy, zajęcia fitness, body & mind oraz aktywności outdoorowe.
- Zdobędziesz umiejętność planowania i prowadzenia **treningu zdrowotnego dzieci i młodzieży**, wspierającego ich prawidłowy rozwój i sprawność fizyczną.
- Nauczysz się prowadzić **trening funkcjonalny osób starszych**, wspierający utrzymanie samodzielności, mobilności, równowagi i jakości życia.
- Poznasz **mechanizmy zmęczenia oraz metody regeneracji i odnowy biologicznej**, wspierające efektywność treningu i ograniczające ryzyko przeciążeń.
- Dowiesz się, jak **monitorować postępy treningowe, motywować klientów i budować trwałe nawyki ruchowe**, wspierające zdrowie i dobre samopoczucie.

Praca dla Ciebie

- Pracuj jako **trener personalny**, tworząc indywidualne programy treningowe i wspierając klientów w poprawie sprawności, zdrowia oraz samopoczucia.
- Rozwijaj karierę w **klubach fitness i ośrodkach sportowo-rekreacyjnych**, prowadząc zajęcia indywidualne i grupowe dostosowane do wieku, możliwości i celów uczestników.
- Znajdź zatrudnienie w **branży wellness, SPA i odnowy biologicznej**, pomagając klientom skutecznie regenerować organizm i utrzymywać równowagę psychofizyczną.
- **Zostań trenerem aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.** Organizuj zajęcia ruchowe i aktywności podczas obozów sportowych oraz rekreacyjnych, wspierając rozwój młodych osób i kształtowanie zdrowych nawyków.
- **Prowadź treningi funkcjonalne dla seniorów.** Współpracuj z klubami seniora i ośrodkami rekreacyjnymi, pomagając osobom starszym zachować sprawność, samodzielność oraz aktywność.
- **Rozwijaj własną działalność gospodarczą.** Buduj markę trenera i oferuj usługi z zakresu treningu personalnego.

Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań zawodowych związanych ze wspieraniem zdrowia, sprawności fizycznej i jakości życia Twoich przyszłych podopiecznych.

- **Warsztaty praktyczne** – nauka prowadzenia treningów, oceny sprawności funkcjonalnej i pracy z klientem.
- **Projekty i zadania praktyczne** – tworzenie indywidualnych programów wspierających zdrowie i

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

zmianę stylu życia.

- **Symulacje** – prowadzenie konsultacji, rozmów motywujących oraz reagowanie w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
- **Praktyki zawodowe** – zdobywanie doświadczenia w rzeczywistym środowisku pracy.
- **Nowoczesne technologie** – wykorzystanie sztucznej inteligencji, aplikacji mobilnych i urządzeń monitorujących aktywność, zdrowie oraz regenerację.
- **Case studies** – analiza przypadków i dobieranie działań prozdrowotnych do indywidualnych potrzeb klienta.

Wybrane zajęcia kierunkowe

- Anatomia człowieka
- Biochemia i biofizyka
- Biologia medyczna z elementami genetyki
- Biomechanika i antropometria
- Choroby cywilizacyjne w praktyce trenera zdrowia
- Edukacja zdrowotna w praktyce
- Ekonomia i systemy ochrony zdrowia
- Fizjologia człowieka i fizjologia wysiłku
- Komunikacja interpersonalna i budowanie relacji
- Kształtowanie zdolności motorycznych
- Metodyka pracy projektowej i statystyka
- Mikrobiom człowieka
- Modyfikacje wysiłku fizycznego w wybranych deficytach zdrowia
- Nauczanie i doskonalenie prawidłowych wzorców ruchowych
- Nowoczesne technologie w treningu i monitorowaniu zdrowia
- Ocena funkcjonalna ciała
- Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia
- Organizacja i metodyka prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych
- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Podstawy diagnostyki zdrowotnej
- Podstawy psychologii
- Promocja zdrowia

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Projekt wdrożeniowy

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Formy aktywności fizycznej i ich metodyka
- Gry i zabawy ruchowe w treningu i rekreacji
- Metodyka treningu zdrowotnego dzieci i młodzieży
- Trening funkcjonalny w wieku senioralnym
- Trening personalny
- Zarządzanie zmęczeniem i odnowa biologiczna

Nauka języka obcego

- W trakcie studiów rozwiniesz kompetencje językowe na poziomie co najmniej B2, ze szczególnym uwzględnieniem terminologii związanej ze zdrowiem, aktywnością fizyczną, żywieniem, regeneracją i zdrowym stylem życia.
- Nauczysz się komunikować z klientami i specjalistami w środowisku międzynarodowym oraz korzystać z obcojęzycznych materiałów naukowych i branżowych.

Praktyki i staże

- W trakcie studiów zrealizujesz **960 godzin dydaktycznych praktyk zawodowych**, podczas których zdobędziesz doświadczenie w rzeczywistym środowisku pracy trenera zdrowia osobistego.
- W zależności od wybranej specjalności będziesz **rozwijać praktyczne umiejętności** w zakresie prowadzenia treningów, wspierania zdrowych nawyków żywieniowych, treningu mentalnego lub projektowania działań sprzyjających zdrowowieczności.
- Miejsce odbywania praktyk możesz znaleźć **samodzielnie lub skorzystać ze wsparcia Biura Karier.**

Sposób zaliczenia studiów

Przystępujesz do egzaminu, który składa się z pytań teoretycznych związanych z danym kierunkiem studiów oraz pytań dotyczących pracy dyplomowej. Celem tych pytań jest sprawdzenie wiedzy na temat opracowanego przez Ciebie tematu. Podczas obrony pracy dyplomowej prezentujesz swoje badania, a komisja zadaje pytania zarówno dotyczące samej pracy, jak i ogólnych zagadnień związanych z jej tematyką.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Zasady rekrutacji

Aby zostać **studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich)** na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- **ukończyć** szkołę średnią,
- **zdać maturę** i uzyskać **świadectwo dojrzałości,**
- złożyć komplet wymaganych **dokumentów**,
- **spełnić wymogi** wynikające z zasad rekrutacji,
- **o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń oraz kompletność dokumentów.**

Dowiedz się więcej

Czesne, stypendia i zniżki

- Na studiach I stopnia pierwszy semestr nawet za darmo dzięki programowi **Very Important Student (VIS)**.
- Takie same **stypendia**, jak na uczelniach publicznych: **naukowe, sportowe, socjalne oraz zapomogi**.
- **Elastyczny system płatności**. Ty decydujesz.
- Czesne to więcej niż myślisz: **praktyczna wiedza, narzędzia i zasoby cyfrowe oraz wsparcie na każdym etapie studiów**.

Dowiedz się więcej

Wykładowcy

mgr Mateusz Sroka, Menedżer kierunku

- Kierownik Studium Wychowania Fizycznego, specjalista w organizacji i zarządzaniu zajęciami sportowymi w środowisku akademickim.
- Pasjonuje się sportem, zwłaszcza piłką nożną, aktywnie promując wśród studentów aktywność fizyczną i zdrowy styl życia.
- Trener Reprezentacji Polski Kobiet w piłce nożnej plażowej, odnoszący sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej.
- Doświadczony organizator wydarzeń sportowych, skuteczny lider i motywator zespołów sportowych.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.