

## Planując karierę

### zawodową:

- pomyśl, co lubisz robić,
- ustal, jakie posiadasz umiejętności,
- zastanów się, jakie masz zdolności i predyspozycje,
- uwzględnij, jak spędzasz swój czas wolny,
- weź pod uwagę ulubione przedmioty w szkole,
- nie zapomnij o swoim hobby,
- rozejrzyj się na rynku pracy,
- odpowiedz sobie

**KIM CHCESZ BYĆ ZA 10 LAT?**



## Pomoc uzyskasz

### w wyspecjalizowanych jednostkach:

- Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP:
  - Mobilne Centrum Informacji Zawodowej,
  - Młodzieżowe Biuro Pracy,
  - Klub Pracy OHP,
- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna,
- Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej,
- SZOK (Szkolny Ośrodek Kariery),
- Powiatowy Urząd Pracy,
- Klub Pracy (przy Powiatowym Urzędzie Pracy, Ośrodku Pomocy Społecznej, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie i instytucjach pozarządowych),
- Gminne Centrum Informacji,
- Akademickie Biuro Karier,
- Prywatna Agencja Pośrednictwa Pracy.

Odwiedź również strony internetowe:

[www.1praca.gov.pl](http://www.1praca.gov.pl)

[www.mgip.gov.pl](http://www.mgip.gov.pl)

Material opracowany przez  
Dolnośląskie Centrum Informacji Zawodowej  
i Doskonalenia Nauczycieli w Wałbrzychu  
i Warmińsko-Mazurski  
Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie



Publikacja sfinansowana ze środków  
Rządowego Programu  
"Pierwsza Praca"  
w ramach realizacji projektu  
Mobilnych Centrów Informacji Zawodowej  
Ochotniczych Hufców Pracy

[www.ohp.pl](http://www.ohp.pl)

*Informacja o zawodzie*

# *Instruktor fitness*



## Funkcje i zadania:

- Instruktor fitness prowadzi zajęcia ruchowe, oparte na intensywnym wysiłku fizycznym, a także o charakterze zabawowym i towarzyskim, w zależności od uczestników ćwiczeń, z którymi prowadzi zajęcia;
- Naucza odprężających i korekcyjnych ćwiczeń gimnastycznych;
- Poprzez zajęcia oparte na grach, zabawach, sportach, tańcach, układach choreograficznych i innych formach aktywności ruchowej propaguje zdrowy tryb życia;
- Prowadzi zajęcia zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i akwenach wodnych oraz na świeżym powietrzu;
- Tworzy i naucza układów choreograficznych, wykorzystuje najnowsze trendy w fitness (*STEP, LOW IMPACT, TBC, FUNKY, AQUA AEROBIC* itp.);
- Zapoznaje z zasadami korygowania wad postawy oraz wpływem ćwiczeń fizycznych na poszczególne partie mięśni.



## Predyspozycje do zawodu:

- Umiejętność pracy z ludźmi i nawiązywania z nimi dobrego kontaktu;
- Bardzo dobra sprawność i wydolność ruchowa;
- Duża sprawność układu kostno - stawowego i mięśniowego;
- Samodzielność: instruktor fitness sam planuje i organizuje swoje działania;
- Zachowanie instruktora fitness powinno być nacechowane życzliwością, spokojem i opanowaniem, aby panowała dobra atmosfera podczas prowadzonych ćwiczeń;
- Poprawna sylwetka i estetyczny wygląd podnoszą prestiż w oczach uczestników zajęć;
- Niezbędna jest wiedza związana z anatomią i fizjologią człowieka.

## Możliwości zdobycia zawodu:

- Instruktorem fitness może być zarówno osoba, która ukończyła wyższą uczelnię, jak i szkołę policealną;
- Typową szkołą przygotowującą do zawodu jest Akademia Wychowania Fizycznego.
- Ze względu na dużą popularność tego zawodu, szkoły policealne rozpoczęły kształcenie w tym kierunku. Po roku nauki można uzyskać dyplom w zawodzie

**"instruktor fitness".**

Jest dużo możliwości zatrudnienia:

- w ośrodkach rekreacyjnych i fitnessowych,
- ośrodkach odnowy biologicznej,
- ośrodkach SPA.



Więcej szczegółów znajdziesz  
w teczce informacji o zawodzie

