

---

## **TRANSGRANICZNA AKADEMIA EDUKACJI, PREWENCJI ZDROWOTNEJ I REHABILITACJI - HEALTH COACH UE**

**Bezpłatne szkolenia z zakresu prewencji zdrowotnej i rehabilitacji w sporcie Health coach UE! Program szkolenia EU Health Coach w projekcie „Transgraniczna Akademia Edukacji Prewencji Zdrowotnej i Rehabilitacji“ Szkolenie obejmuje 230 jednostek dydaktycznych, w tym: 186 jd szkolenia w zakresie prewencji zdrowotnej i rehabilitacji, 20 jd zintegrowanego bloku nauki języka sąsiada: j. niemiecki branżowy dla obcokrajowców, 16 jd zintegrowanej praktyki, 8 jd egzaminu końcowego. Określenie modułu Zakres tematyczny Moduł podstawowy: trening prozdrowotny (20 jd) Brak ruchu i jego skutki / prewencja i rehabilitacja, wymagania dla instruktorów/prowadzących zajęcia Trening układu mięśniowo-szkieletowego oraz układu krążenia i przemiana materii w sporcie prozdrowotnym Odżywianie i zarządzanie wagą Wspieranie mobilności i ruchliwości w sporcie prozdrowotnym Trening sercowy i krążeniowy na hali sportowej Cechy szczególne kręgosłupa oraz odcinka lędźwiowego, miednicy i bioder – ćwiczenia praktyczne Cechy szczególne kark, ramiona, obręcz barkowa – ćwiczenia praktyczne Cechy szczególne stopy, kolana, biodra – ćwiczenia praktyczne Ćwiczenia wspierające rozwój wytrzymałości, siły oraz ruchliwości w sporcie prozdrowotnym Moduł rozszerzony: trening prozdrowotny (20 jd) podstawy sensomotoryki trening sensomotoryczny ćwiczenia wspierające rozwój sensomotoryki przy uwzględnieniu poszczególnych faz Analiza ćwiczeń i refleksje uczestników Moduł specjalistyczny 1, cz. 1: trening outdoorowy – nordic walking (20 jd) Nordic walking nauka i doskonalenie techniki chodu Tworzenie jednostek zajęciowych nordic walking Formy i warianty ćwiczeń podczas kursu nordic walking Uzupełniające ćwiczenia gimnastyczne Moduł specjalistyczny 1, cz. 2: trening outdoorowy – bieganie (18 jd) Biegi w sporcie powszechnym i sporcie prozdrowotnym Technika biegu i błędy w treningu biegowym Wytrzymałość i prowadzenie treningu biegowego Długoterminowe planowanie Organizacja grup biegowych Sprzęt biegowy Moduł specjalistyczny 2: sport w rehabilitacji (36 jd) Sport w rehabilitacji Przyczyny, objawy, klasyfikacja oraz stopień w schorzeniach układu mięśniowo-szkieletowego Tworzenie jednostek zajęciowych w sporcie rehabilitacyjnym Schorzenia / uszkodzenia kręgosłupa – ćwiczenia praktyczne z zastosowaniem sprzętu sportowego Schorzenia / uszkodzenia w obrębie barków / obręczy barkowej – ćwiczenia praktyczne z zastosowaniem sprzętu sportowego Schorzenia / uszkodzenia w obrębie kolan, bioder i stóp – ćwiczenia praktyczne z zastosowaniem sprzętu sportowego Moduł specjalistyczny 3: sport w rehabilitacji (36 jd) Sport w rehabilitacji – specyfika w grupie seniorów Sport / rehabilitacja poprzez sport w dojrzałym wieku Sport po chorobach nowotworowych – obraz chorób oraz konsekwencje dla uprawiania sportu Ćwiczenia ruchowe w różnych chorobach nowotworowych Analiza ćwiczeń i refleksje uczestników oraz kontrola postępów Moduł specjalistyczny 4: Sport dzieci i młodzieży (36 jd) Cechy rozwojowe (przedszkole, szkoła podstawowa, młodzież) oraz konsekwencje dla uprawiania sportu Trening zdolności koordynacyjnych u dzieci Trening wytrzymałościowy, siłowy, szybkościowy oraz ruchliwości w wieku przedszkolnym i szkolnym Wspieranie rozwoju podstawowych sprawności fizycznych Rozciąganie i relaksacja dla dzieci i młodzieży Sport w czasie wolnym oraz najnowsze trendy w sporcie Fitness z młodzieżą Analiza ćwiczeń i refleksje uczestników Uczestnicy, którzy ukończą kurs oraz zdadzą egzamin otrzymają następujące licencje i certyfikaty: Licencje DOSB (Niemieckiego Olimpijskiego Związku Sportu): DOSB Licencja instruktorska B „Sport w prewencji” profil: Trening prozdrowotny postawa i układ ruchu DOSB Licencja instruktorska B „Sport w prewencji” profil: Trening prozdrowotny układ krążenia DOSB Licencja instruktorska B „Sport w prewencji” profil: Trening prozdrowotny dla dzieci i młodzieży DOSB Licencja instruktorska B „Sport w rehabilitacji” profil: Sport w chorobach kręgosłupa DOSB Licencja instruktorska B „Sport w rehabilitacji” profil: Sport w osteoporozie Certyfikaty: Certyfikat EU**

---

**Health Coach Certyfikat ESAB Instruktor Nordic Walking SZCZEGÓŁOWY PROGRAM KURSU I  
MATERIAŁY.**