

PLAN ZAJĘĆ STUDIA PODYPLOMOWE TRENER PERSONALNY_2 semestr_2018/19

Legenda do miejsc zajęć:

Rocha - ul. Rocha 9, Akademik, sala gimnastyczna wejście przez Akademik

Rocha 104 – na przeciwko stołówki PP

Sala 222, 219, 255, 202-Nowy budynek dydaktyczny, Kampus AWF, ul. Królowej Jadwigi 27/39, Poznań

Sala 276-Budynek Główny AWF (stary), Kampus AWF, ul. Królowej Jadwigi 27/39, Poznań

Sala 247-Cityzen,

Droga Dębińska 10, Sala Fizykoterapii Sala 222/276 –do wyboru na czas remontu sal Uczelni Mały Basen/Duży Basen: Pływalnia Awf Cityzen.

Sala DD7, droga Dębińska 7,

Sala-107, ul. Rocha 9,

| | | | | |
|-----------------------------|------------|---|---|-----------------------|
| Sobota 02.03.2019 | | | | |
| 9:00 - 12:00 | DD7 | Podstawy oceny posturalnej oraz zakresów ruchu | 4 | Tomasz Garsztka |
| 12:30 - 17:00 | DD7 | Trening zdrowotny w dysfunkcjach narządu ruchu | 6 | Tomasz Garsztka |
| Niedziela 03.03.2019 | | | | |
| 9:00 - 12:45 | DD7 | Trening zdrowotny w dysfunkcjach narządu ruchu | 5 | Tomasz Garsztka |
| 13:15 - 14:45 | DD7 | Podstawy oceny posturalnej oraz zakresów ruchu | 2 | Tomasz Garsztka |
| 15:15 - 16:45 | DD7 | Trening gibkości | 2 | Aleksandra Karpińska |
| sobota 09.03.2019 | | | | |
| 9:00 - 12:00 | DD7 | Trening zdrowotny w dysfunkcjach narządu ruchu | 4 | Tomasz Garsztka |
| 12:30 - 14:45 | Stadion | Trening wytrzymałościowy typu cardio | 3 | Krzysztof Skibicki |
| 15:00 - 16:30 | Stadion | Nowoczesne formy treningu | 2 | Krzysztof Skibicki |
| Niedziela 10.03.2019 | | | | |
| 9:15 - 13:00 | 255 | Żywnienie osób aktywnych | 5 | Anna Gogojewicz |
| 13:30 - 15:45 | Stadion | Nowoczesne formy treningu | 3 | Krzysztof Skibicki |
| Sobota 30.03.2019 | | | | |
| 9:00 - 13:30 | 255 | Żywnienie osób aktywnych | 6 | Anna Gogojewicz |
| 14:00 - 18:30 | sala Rocha | Nowoczesne formy treningu | 6 | Krzysztof Skibicki |
| Niedziela 31.03.2019 | | | | |
| 9:00 - 13:30 | 255 | Żywnienie osób aktywnych | 6 | Anna Gogojewicz |
| 14:00 - 17:00 | Stadion | Trening wytrzymałościowy typu cardio | 4 | Krzysztof Skibicki |
| Sobota 06.04.2019 | | | | |
| 9:00 - 12:00 | Rocha 104 | Trening zdrowotny | 4 | Elżbieta Kubiak |
| 12:30 - 14:45 | Stadion | Trening wytrzymałościowy typu cardio | 3 | Krzysztof Skibicki |
| Niedziela 07.04.2019 | | | | |
| 9:00 - 12:00 | sala Rocha | Trening funkcjonalny | 4 | Krzysztof Skibicki |
| 12:30 - 17:00 | 202 | Rozliczanie własnej działalności gospod. | 6 | Zofia Knopp |
| sobota 13.04.2019 | | | | |
| 9:00 - 10:30 | Rocha 104 | Trening gibkości | 2 | Aleksandra Karpińska |
| 11:00 - 14:00 | sala Rocha | Trening funkcjonalny | 4 | Krzysztof Skibicki |
| Niedziela 14.04.2019 | | | | |
| 9:00 - 13:30 | 205 | Wykorzystanie informatycznych form organizacji i promocji działalności TP | 6 | Nikodem Finke |
| 14:00 - 17:00 | Rocha 104 | Trening zdrowotny | 4 | Elżbieta Kubiak |
| sobota 11.05.2019 | | | | |
| 9:00 - 10:30 | Stadion | Trening wytrzymałościowy typu cardio | 2 | Małgorzata Dobrzyńska |
| 10:30 - 12:45 | 202 | Marketing usług trenera personalnego | 3 | Małgorzata Dobrzyńska |
| 13:15 - 16:15 | Rocha 104 | Trening zdrowotny | 4 | Elżbieta Kubiak |
| niedziela 12.05.2019 | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|-----------|--|---|-----------------------|
| 9:00 - 10:30 | stadion | Trening wytrzymałościowy typu cardio | 2 | Małgorzata Dobrzyńska |
| 10:30 - 12:45 | 202 | Marketing usług trenera personalnego | 3 | Małgorzata Dobrzyńska |
| 13:15 - 15:30 | siłownia | Trening siłowy z elementami kulturystyki i trójboju siłowego | 3 | Mikołaj Marciniak |
| sobota 25.05.2019 | | | | |
| 9:00 - 11:15 | Rocha 104 | Trening zdrowotny | 3 | Elżbieta Kubiak |
| 11:45 - 14:45 | siłownia | Trening siłowy z elementami kulturystyki i trójboju siłowego | 4 | Mikołaj Marciniak |
| niedziela 26.05.2019 | | | | |
| 10:00 - 13:00 | siłownia | Trening siłowy z elementami kulturystyki i trójboju siłowego | 4 | Mikołaj Marciniak |
| sobota 08.06.2019 | | | | |
| 9:00 - 12:00 | siłownia | Trening siłowy z elementami kulturystyki i trójboju siłowego | 4 | Mikołaj Marciniak |
| 12:30 - 14:00 | Rocha 104 | Trening gibkości | 2 | Aleksandra Karpińska |
| niedziela 09.06.2019 | | | | |
| 11:00 - 13:15 | 202 | Egzamin | 4 | Krzysztof Skibicki |