

SPECJALIZACJA FITNESS DLA Kobiet W CIĄŻY I PO PORODZIE

Predyspozycje kandydatów:

Specjalizacja przeznaczona jest dla osób lubiących pracę z ludźmi, wykazujących zainteresowanie ciążą, porodem i wczesnym macierzyństwem.

Treści realizowane na specjalizacji:

Specjalizacja **fitness dla kobiet w ciąży i po porodzie** jest nowością na rynku edukacyjnym. Jest odpowiedzią na rosnące zainteresowanie kobiet aktywnym przeżyciem ciąży i świadomym przygotowaniem się do macierzyństwa.

Celem specjalizacji jest wyszkolenie profesjonalnej kadry instruktorskiej do prowadzenia zindywidualizowanych ćwiczeń fizycznych dla ciężarnych i młodych mam. Efektem działalności zawodowej instruktorów ma być przede wszystkim utrzymanie sprawności motorycznej kobiet w każdym trymestrze ciąży, zmniejszenie dolegliwości powodowanych ciążą, fizyczne przygotowanie do porodu naturalnego oraz przyspieszenie i ułatwienie zmian regeneracyjnych w porożu, zarówno po porodzie naturalnym, jak i operacyjnym.

Po zakończeniu specjalizacji instruktorzy powinni wykazywać się umiejętnością programowania indywidualnych planów treningowych dla kobiet ciężarnych, kobiet w porożu i laktacji. Ich zadaniem jest zmodyfikowanie różnych form aktywności fizycznej do potrzeb klientki, uwzględniając jej samopoczucie, okres ciąży, przebieg porodu i porożu. Instruktorzy powinni umieć współpracować z lekarzami celem doboru ćwiczeń fizycznych dla kobiet z ciążą wysokiego ryzyka oraz ciążą o podwyższonym ryzyku, z określonymi chorobami, np. cukrzycą ciążową, nadciśnieniem ciążowym, itp.

Możliwości zatrudnienia:

Studenci po zakończeniu specjalizacji są przygotowani do pracy w charakterze instruktora fitnessu dla kobiet w ciąży i po porodzie w fitness klubach, centrach rekreacyjnych, gminnych lub miejskich ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, a także w szkołach rodzenia.

Studenci otrzymują tytuł *instruktora rekreacji AWFIS - fitness dla kobiet ciąży i po porodzie*.

Kontakt:

dr Anna Szumilewicz

e-mail: anna_szumilewicz@awf.gda.pl