



Kursy i szkolenia
Akademia Nauk Stosowanych w Koninie
ul. Przyjaźni 1, 62-510 Konin
tel. 63-249-72-34
www.ans.konin.edu.pl

Załącznik nr 10 do zarządzenia nr 96/2022 Rektora ANS w Koninie z dnia 1 września 2022 r. w sprawie utworzenia kursów i szkoleń w obszarze tematycznym „zdrowie, sport i uroda”

SZKOLENIE **„PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA SPORTOWCA”**

Cel

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności dotyczących bezpiecznej i efektywnej suplementacji stosowanej przez sportowców.

Adresaci

Szkolenie adresowane jest do osób aktywnie, wyczynowo lub amatorsko, uprawiających różne dyscypliny sportowe oraz dla wszystkich tych, którzy chcą nabyć bądź zwiększyć zasób wiedzy na temat najnowszych osiągnięć związanych z suplementacją sportową.

Prowadzący

Mariusz Ratajski - magister wychowania fizycznego, wykładowca akademicki oraz szkoleniowiec. Zawodnik sportowy, trener personalny z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych: trójboju siłowego, dwuboju olimpijskiego, lekkoatletyki, trener pływania. Pasjonat sportu i zdrowego stylu życia.

Program

Szkolenie obejmuje teoretyczne i praktyczne aspekty takich zagadnień, jak:

- suplementacja przed trenigniem,
- białka,
- węglowodany,
- suplementacja ziołami,
- pozytywne i negatywne skutki suplementacji.

Liczba godzin: 16

Liczba uczestników: 8-20 osób

Odpłatność: 400 zł

Po ukończeniu szkolenia: zaświadczenie o ukończeniu szkolenia