

ERGOMETR WIOŚLARSKI
– TRENINGI – PLANY – SZKOLENIA – WIEDZA -

INSTRUKTOR WIOŚLARSTWA HALOWEGO
INSTRUKTOR ERGOMETRU WIOŚLARSKIEGO



ERGOTRENER ROW&FIZJO

ROBERT NIESYCYŃSKI

Tel: 508-577-582

E-mail: robertniesyczynski@gmail.com

Strona: www.ergotrener.blog

O KURSIE

Kurs „Instruktora wioślarstwa halowego” / „Instruktora ergometru wioślarskiego” to w 100 % praktyczne zajęcia sportowe dla trenerów personalnych, instruktorów fitness lub nauczycieli, które pozwalają na zdobycie praktycznych umiejętności z zakresu:

- nauczania prawidłowej techniki wiosłowania
- prowadzenia różnych form treningu na ergometrze wioślarskim
- przygotowania siłowego ukierunkowanego na wiosłowanie
- wykorzystania ergometru wioślarskiego we współzawodnictwie w różnych dyscyplinach sportu
- przygotowywania planów treningowych
- przygotowywania i przeprowadzania zawodów
- prowadzenia treningu na ergometrze z osobami niepełnosprawnymi (moduł dodatkowy)

Szkolenie opiera się w 100% na praktyce.

Kurs odbywa się w systemie weekendowym lub indywidualnie.

MIEJSCE SZKOLENIA

Studio Masażu i Sportu w Krakowie
Ul. Olszańska 5/6b, 31-513 KRAKÓW

Sobota: 10:00 – 18:00
Niedziela: 10:00 – 18:00

Cena: 500 zł / osoby

KTO PROWADZI KURS?

Szkolenie oparte jest w 100% o wiedzę praktyczną i przeprowadzone jest przez doświadczonych trenerów i instruktorów wioślarstwa z wieloletnim doświadczeniem.

Głównym prowadzącym – Robert Niesyczyński – to były zawodnik (wioślarz), który zdobywał doświadczenie pod okiem najlepszych polskich trenerów wioślarstwa. Posiada międzynarodowe doświadczenie w startach na ergometrze wioślarskim oraz wieloletnią praktykę w pracy z zawodnikami.

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ?

Warsztaty polecane są w szczególności trenerom pracującym w klubach fitness, indywidualnym trenerom personalnym, trenerom CrossFit oraz pozostałym osobom z branży fitness i innym zainteresowanym.

GDZIE WYKORZYSTASZ ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI?

Umiejętności zdobyte na warsztatach możesz wykorzystać do pracy z zawodnikami i amatorami wioślarstwa halowego, w klubach fitness, do prowadzenia treningów CrossFit i wielu innych.

PO UKOŃCZENIU KURSU

Na zakończenie uczestnik otrzymuje dyplom ukończenia szkolenia oraz sylabus z wyszczególnioną tematyką zajęć.

Uczestnik warsztatów może korzystać z bezpłatnego wsparcia instruktorów po zakończeniu warsztatów.