

Karta usługi została zablokowana. Podmiot nie dopełnił wymagań związanych z publikacją karty usługi w Bazie Usług Rozwojowych. Zapis na usługę nie jest możliwy.

Kurs Trenera Personalnego

Usługa archiwalna

Usługa została zablokowana przez Administratora Bazy.

Informacje o usłudze

Czy usługa może być dofinansowana?	Tak
Sposób dofinansowania	<ul style="list-style-type: none">wsparcie dla osób indywidualnychwsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników
Rodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Podrodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Dostępność usługi	Otwarta

Numer usługi		2019/11/14/28768/487733	
Cena netto	1 390,00 zł	Cena brutto	1 390,00 zł
Cena netto za godzinę	28,96 zł	Cena brutto za godzinę	28,96
Usługa z możliwością dofinansowania		Tak	
Liczba godzin usługi		48	
Termin rozpoczęcia usługi	2020-01-11	Termin zakończenia usługi	2020-01-26
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2019-11-14	Termin zakończenia rekrutacji	2020-01-11

Maksymalna liczba uczestników	12
Kategoria główna KU	Usługi
Kategorie dodatkowe KU	Rozwój osobisty
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych	Certyfikaty: Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?	Nie
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	Nie
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	Tak

Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		Centrum Kształcenia Kadr Sportowych Bartłomiej Cienciąła	
Osoba do kontaktu	Iwona Kandora	Telefon	+48793244744
E-mail	marketing@ckks.pl		

Cel usługi

Cel edukacyjny

Po szkoleniu uczestnik rozumie podstawowe zasady dotyczące ruchu człowieka, rozumie budowę ciała ludzkiego i podstawowe układy jego prawidłowego funkcjonowania w warunkach wzmożonej aktywności fizycznej. Absolwent szkolenia potrafi przygotować słuchaczy do właściwego planowania i organizowania zajęć oraz prezentowania doskonałej techniki wykonywania ćwiczeń. Wie jak planować indywidualną sesję treningową. Absolwenci po szkoleniu dzięki zdobytym kompetencjom osiągną lepsze efekty pracy z podopiecznymi. Wyższy poziom wiedzy i umiejętności pozwoli im przyciągnąć więcej wymagających klientów oraz zmniejszyć ryzyko występowania kontuzji i urazów dzięki świadomości jak prawidłowo powinno się wykonywać dane ćwiczenia.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

KURS TRENERA PERSONALNEGO

I moduł

1. Podstawy anatomii
2. Diagnoza sprawności i zakresu ruchu
3. Redukowanie dolegliwości
 - aktywacja
 - mobilizacja
 - rozluźnianie powięzi
1. Fizjologia wysiłku, sposoby regeneracji organizmu

II moduł

1. Różne aspekty rozgrzewki
2. Podstawy treningu medycznego
3. Trening siłowy jako trening interwałowy?

III moduł

1. Podstawy trójboju siłowego
2. Innowacje w treningu osobistym
3. Omówienie wzmacniania poszczególnych grup mięśniowych i ćwiczeń alternatywnych

IV moduł

1. Trening funkcjonalny jako trening siłowy?
 - TRX
 - powerband
 - kettle
 - cross
1. Stretching czy rolowanie
2. Podstawy odżywiania (Kamila Ludwiczak)

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Zna podstawy pracy w zawodzie Trenera Personalnego

Grupa docelowa

Osoby uprawiające sport, mające minimalną wiedzę z zakresu treningu i fizjologii człowieka. Kurs przeznaczony dla przyszłych Trenerów Personalnych, którzy chcą zdobyć podstawową wiedzę niezbędną do prowadzenia treningów personalnych indywidualnych oraz grupowych.

Kurs skierowany również do obecnych trenerów personalnych, trenerów innych dyscyplin i instruktorów chcących poszerzyć swoją wiedzę i kompetencje w danym zakresie.

Materiały dydaktyczne

Notatniki, napoje.

Informacje dodatkowe

Zajęcia prowadzone w formie wykładów, zajęć teoretyczno - praktycznych w klubie fitness, zajęć praktycznych i hospicji zajęć na siłowni, salce fitness. Zajęć na świeżym powietrzu.

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak danych					

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Katarzyna Kowalska
Obszar specjalizacji	Instruktor sportu o specjalności fitness, trener personalny, instruktor Flying Bungee, Fit and Jump.
Doświadczenie zawodowe	Prowadzi zajęcia i treningi od wielu lat.
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Wykładowca CKKS
Wykształcenie	wyższe

Lokalizacja usługi

Adres:

Piłsudskiego 6
95-200 Pabianice, woj. łódzkie

Szczegóły miejsca realizacji usługi:

Beauty Center Medical Wellness & SPA

Warunki logistyczne: