

Trener Personalny - Level 1

Usługa archiwalna

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	2019/11/19/43632/490361		
Cena netto	9 240,00 zł	Cena brutto	9 240,00 zł
Cena netto za godzinę	77,00 zł	Cena brutto za godzinę	77,00
Usługa z możliwością dofinansowania	Tak		
Liczba godzin usługi	120		
Termin rozpoczęcia usługi	2019-11-24	Termin zakończenia usługi	2020-01-05
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2019-11-19	Termin zakończenia rekrutacji	2019-11-22
Maksymalna liczba uczestników	29		
Kategoria główna KU	Usługi		
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych	Certyfikaty: Znak Jakości TGLS Quality Alliance		
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	Roksana Sławińska		
Osoba do kontaktu	Roksana Sławińska	Telefon	791755558
E-mail	firmaslawinska@gmail.com		

Cel usługi

Cel edukacyjny

Zostań profesjonalnym trenerem personalnym dzięki firmie SzkoleniaTrener! Nasz kurs to 10 dni intensywnej nauki- praktyki i teorii z zakresu prowadzenia treningu personalnego. Przekażemy Ci wiedzę oraz narzędzia niezbędne do prowadzenia swoich podopiecznych w efektywny i bezpieczny sposób, czyli kompleksowo przygotowujemy Cię do pracy trenera personalnego.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

- *Trening funkcjonalny- ćwiczenia wielostawowe bez sprzętu jak i z dodatkowym oporem zewnętrznym**
- *Podstawowe zagadnienia anatomii człowieka**
- *Trening oporowy- kulturystyczny, czyli ćwiczenia kształtujące sylwetkę**
- *Techniki mobilizacyjne i stretching- jak radzić sobie z siedzącym trybem życia**
- *Bezpieczny i ciekawy trening- blok dot. stopniowania trudności, urozmaicenia i modyfikowania ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości klienta.**
- *Biznes trenera personalnego- jak pozyskać a później utrzymać stałych podopiecznych.**
- *Dietetyka- podstawowe zasady zdrowego odżywiania**

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Po ukończeniu szkolenia na Trenera Personalnego każdy z uczestników będzie potrafił w sposób samodzielny prowadzić podopiecznych w osiąganiu celów treningowych w sposób w pełni profesjonalny.

Każdy z uczestników po zakończeniu szkolenia otrzyma imienny certyfikat.

Grupa docelowa

Uczestnikiem szkolenia może być każda osoba której pasją są sporty siłowe.

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Podstawy anatomii, biomechanika, mobilizacja	2019-11-24	08:00	20:00	12:00
2	Trening siłowy - podstawy	2019-11-30	08:00	20:00	12:00
3	Rozgrzewka i rozciąganie	2019-12-01	08:00	20:00	12:00
4	Wady postawy, analiza wzorców ruchowych, eliminacja kontuzji	2019-12-07	08:00	20:00	12:00
5	Trening siłowy cz. 2	2019-12-08	08:00	20:00	12:00
6	trening funkcjonalny i wariacje treningowe	2019-12-14	08:00	20:00	12:00
7	Podstawy odżywiania i dietytyki, suplementacja, doping	2019-12-15	08:00	20:00	12:00
8	Biznes trenera personalnego	2019-12-21	08:00	20:00	12:00
9	Obsługa klienta na siłowni, marketing i reklama	2019-12-22	08:00	20:00	12:00
10	Egzamin teoretyczny i praktyczny	2020-01-04	08:00	20:00	12:00

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Kamil Kluszczyński
Obszar specjalizacji	Treningi personalne, dietytyka, kulturystyka, marketing, obsługa klienta i sprzedaż w klubie fitness.
Doświadczenie zawodowe	- Kilukrotny Mistrz Polski w Kulturystyce- Dwukrotny Finalista Mistrzostw Europy w Kulturystyce- Dyplomowany dietytyk → DIETETYK ROKU 2019- Doświadczony trener personalny- Właściciel firmy cateringu dietytycznego „Kluszczyński Fit Catering”.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Kamil przedstawi Wam ogromną wiedzę z zakresu treningu siłowego i kulturystycznego z indywidualnym klientem przedstawi prawidłowe techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń na dane grupy mięśniowe. Kamil zaznajomi Was z podstawowymi zasadami zdrowego żywienia oraz suplementacji dla klientów indywidualnych.
Wykształcenie	Wyższe

Lokalizacja usługi

Adres: al. 1 Maja 119 90-768 Łódź, woj. łódzkie Szczegóły miejsca realizacji usługi: Fitness Klub Fit Fabric	Warunki logistyczne:
---	----------------------