



FUNDACJA PTA



Trener Personalny

Numer usługi 2024/04/08/48579/2117250

Piotrków Trybunalski / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

108 h

14.12.2024 do 02.02.2025

10 800,00 PLN brutto

10 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: - osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia - osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik - osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	12-12-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	108
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu trenera personalnego. Ponadto szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania konkretnych kompetencji niezbędnych do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych oraz kompetencji miękkich umożliwiających im komplementarną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się nomenklaturą zawodu trenera personalnego Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera	stosuje nazewnictwo związane z prowadzeniem treningów personalnych	Test teoretyczny
	stosuje w praktyce MOK z uwzględnieniem najważniejszych założeń pracy trenerskiej	Test teoretyczny
	sporządza kontrakt z podopiecznym regulujący ich wzajemne prawa i obowiązki	Test teoretyczny
	planuje wolumen sprzedaży swoich usług	Test teoretyczny
	prowdzi rozmowę handlową	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat specyfiki produktu, który oferuje (trening personalny)	posługuje się podstawowymi założeniami prowadzenia treningu personalnego	Test teoretyczny
	używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	Test teoretyczny
Wykorzystuje model obsługi klienta PTA	stosuje MOK zgodny ze standardami PTA	Test teoretyczny
	odróżnia 3 fazy obsługi klienta faza przedtransakcyjna, – faza transakcyjna, – faza potransakcyjna.	Test teoretyczny
Buduje swój wizerunek wykorzystując swoje pierwsze pozytywne wrażenie	stosuje technikę metody "pierwszych 3 sekund"	Test teoretyczny
	praktykuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi wywiad medyczno lifestyle'owy z potencjalnym klientem i interpretuje jego wyniki	dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki	Test teoretyczny
	opracowuje test oceny funkcjonalnej na podstawie wzorca OHS, interpretuje jego wyniki	Test teoretyczny
	prowadzi uproszczony trening diagnostyczny i ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Test teoretyczny
	posiada wiedzę na temat najważniejszych testów sprawności opartych o model Zuchory	Test teoretyczny
Dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki	dokonuje analizy wzrokowej sylwetki	Test teoretyczny
	wykorzystuje nowoczesne narzędzia pomiarowe	Test teoretyczny
Stosuje główne typologie motywacji (zewnątrzna / wewnętrzną, dążenie / unikanie) Rozpoznaje najważniejsze dolegliwości cywilizacyjne XXI wieku	odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnątrzna / wewnętrzną, dążenie / unikanie)	Test teoretyczny
	używa modelu motywacyjnego DNA Tamary Lowe	Test teoretyczny
	wymienia choroby XXI wieku	Test teoretyczny
	dopasowuje strategie żywieniowe i suplementacyjne dostosowane do celów podopiecznego	Test teoretyczny
Wykonuje bezpieczną próbną sesję treningową	prowadzi testy sprawności na podopiecznym i interpretuje ich wyniki	Test teoretyczny
	sporządza odpowiedni plan treningowy podstawie wcześniej zebranych wyników	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat najważniejszych zagadnień teoretycznych dot. Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	odtwarza najważniejsze wzorce ruchowe Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	Test teoretyczny
	posługuje się nowoczesnymi przyrządami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych swoich podopiecznych	Test teoretyczny
	stosuje metody budowania stabilizacji	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawy zdrowego żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie	tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego	Test teoretyczny
	tworzy podstawowe zalecenia suplementacyjne dla osób aktywnych fizycznie	Test teoretyczny
Identyfikuje aspekty założenia działalności gospodarczej	tłumaczy jakie warunki trzeba spełnić, aby otworzyć działalność gospodarczą	Test teoretyczny
Rozpoznaje elementy dotyczące anatomii i fizjologii człowieka	wskazuje poszczególne mięśnie w ciele człowieka	Test teoretyczny
	wskazuje poszczególne kości w ciele człowieka	Test teoretyczny
	wskazuje mechanizmy rządzące przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Identyfikuje aspekty założenia działalności gospodarczej	tłumaczy jakie warunki trzeba spełnić, aby otworzyć działalność gospodarczą	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

- 1. Autorski model obsługi klienta PTA opisujący wszystkie elementy procesu współpracy od pierwszego kontaktu z potencjalnym klientem, przez, diagnostykę, dopasowanie narzędzi treningowych, do planowania długofalowej współpracy. MODEL OBSŁUGI KLIENTA
- 2. Teoria sportu -> cykle treningowe, metody, periodyzacja, cechy motoryczne.
- 3. Podstawowe elementy treningu cross, treningu siłowego, dwuboju olimpijskiego, trójboju siłowego.
- 4. Anatomia i fizjologia. Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Metody korekcji. Trening rehabilitacyjny.
- 5. Wstęp teoretyczny do treningu stability. Warsztat praktyczny
- 6. Warsztat praktyczny dotyczący wykorzystania w treningu nowoczesnych przyborów treningowych.
- 7. Przygotowanie motoryczne.
- 8. Podstawy żywienia i suplementacji.
- 9. Biznes Trenera Personalnego -> sprzedaż, marketing, budowanie wizerunku, planowanie rozwoju
- 10. Motywacja w pracy z podopiecznym, wyznaczanie celów i komunikacja.
- 11. Trening siłowy.
- 12. Otwieranie działalności gospodarczej.

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 28h jak i praktycznej oraz case study 80h.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 94

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 94 Specyfika pracy Trenera personalnego.	Mateusz Stypułkowski	14-12-2024	09:00	11:00	02:00
2 z 94 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	14-12-2024	11:00	11:15	00:15
3 z 94 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I	Mateusz Stypułkowski	14-12-2024	11:15	13:30	02:15
4 z 94 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	14-12-2024	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 94 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. II	Mateusz Stypułkowski	14-12-2024	14:00	15:45	01:45
6 z 94 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	14-12-2024	15:45	16:00	00:15
7 z 94 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. III	Mateusz Stypułkowski	14-12-2024	16:00	17:00	01:00
8 z 94 Autorski model obsługi PTA, autoprezentacja.	Dominik Michał Fortuna	15-12-2024	09:00	11:00	02:00
9 z 94 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	15-12-2024	11:00	11:15	00:15
10 z 94 Autorski model obsługi PTA, autoprezentacja.	Dominik Michał Fortuna	15-12-2024	11:15	13:30	02:15
11 z 94 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	15-12-2024	13:30	14:00	00:30
12 z 94 Budowanie pierwszego wrażenia cz. I	Dominik Michał Fortuna	15-12-2024	14:00	15:45	01:45
13 z 94 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	15-12-2024	15:45	16:00	00:15
14 z 94 Budowanie pierwszego wrażenia cz. II	Dominik Michał Fortuna	15-12-2024	16:00	17:00	01:00
15 z 94 Nowoczesne przybory treningowe. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	21-12-2024	09:00	11:00	02:00
16 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	21-12-2024	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 94 Nowoczesne przybory treningowe. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	21-12-2024	11:15	13:30	02:15
18 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	21-12-2024	13:30	14:00	00:30
19 z 94 Nowoczesne przybory treningowe. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	21-12-2024	14:00	15:45	01:45
20 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	21-12-2024	15:45	16:00	00:15
21 z 94 Nowoczesne przybory treningowe. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	21-12-2024	16:00	17:00	01:00
22 z 94 Teoria wysiłku fizycznego.	Dominik Michał Fortuna	22-12-2024	09:00	11:00	02:00
23 z 94 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	22-12-2024	11:00	11:15	00:15
24 z 94 Wywiad z podopiecznym, kontrakt, analiza składu ciała.	Dominik Michał Fortuna	22-12-2024	11:15	13:30	02:15
25 z 94 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	22-12-2024	13:30	14:00	00:30
26 z 94 Trening diagnostyczny cz. I	Dominik Michał Fortuna	22-12-2024	14:00	15:45	01:45
27 z 94 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	22-12-2024	15:45	16:00	00:15
28 z 94 Trening diagnostyczny cz. II	Dominik Michał Fortuna	22-12-2024	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 94 Anatomia funkcjonalna.	Agata Korzemiacka	28-12-2024	09:00	11:00	02:00
30 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	28-12-2024	11:00	11:15	00:15
31 z 94 Testy oceny funkcjonalnej OHS, strategie korekcji i rehabilitacji.	Agata Korzemiacka	28-12-2024	11:15	13:30	02:15
32 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	28-12-2024	13:30	14:00	00:30
33 z 94 Warsztat praktyczny cz. I	Agata Korzemiacka	28-12-2024	14:00	15:45	01:45
34 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	28-12-2024	15:45	16:00	00:15
35 z 94 Warsztat praktyczny cz. II	Agata Korzemiacka	28-12-2024	16:00	17:00	01:00
36 z 94 Trening medyczny, praca z klientami z urazami kręgosłupa.	Agata Korzemiacka	29-12-2024	09:00	11:00	02:00
37 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	29-12-2024	11:00	11:15	00:15
38 z 94 Trening medyczny, praca z klientami z urazami kręgosłupa.	Agata Korzemiacka	29-12-2024	11:15	13:30	02:15
39 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	29-12-2024	13:30	14:00	00:30
40 z 94 Warsztat praktyczny cz. I	Agata Korzemiacka	29-12-2024	14:00	15:45	01:45
41 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	29-12-2024	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 94 Warsztat praktyczny cz. II	Agata Korzemiacka	29-12-2024	16:00	17:00	01:00
43 z 94 Planowanie i periodyzacja treningowa.	Bartłomiej Lubecki	11-01-2025	09:00	11:00	02:00
44 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	11-01-2025	11:00	11:15	00:15
45 z 94 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	11-01-2025	11:15	13:30	02:15
46 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	11-01-2025	13:30	14:00	00:30
47 z 94 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	11-01-2025	14:00	15:45	01:45
48 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	11-01-2025	15:45	16:00	00:15
49 z 94 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III	Bartłomiej Lubecki	11-01-2025	16:00	17:00	01:00
50 z 94 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	12-01-2025	09:00	11:00	02:00
51 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	12-01-2025	11:00	11:15	00:15
52 z 94 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	12-01-2025	11:15	13:30	02:15
53 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	12-01-2025	13:30	14:00	00:30
54 z 94 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III	Bartłomiej Lubecki	12-01-2025	14:00	15:45	01:45
55 z 94 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	12-01-2025	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 94 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III	Bartłomiej Lubecki	12-01-2025	16:00	17:00	01:00
57 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. I	Agata Korzemiacka	18-01-2025	09:00	11:00	02:00
58 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	18-01-2025	11:00	11:15	00:15
59 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. I	Agata Korzemiacka	18-01-2025	11:15	13:30	02:15
60 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	18-01-2025	13:30	14:00	00:30
61 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. II	Agata Korzemiacka	18-01-2025	14:00	15:45	01:45
62 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	18-01-2025	15:45	16:00	00:15
63 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. II	Agata Korzemiacka	18-01-2025	16:00	17:00	01:00
64 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. III	Agata Korzemiacka	19-01-2025	09:00	11:00	02:00
65 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	19-01-2025	11:00	11:15	00:15
66 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. III	Agata Korzemiacka	19-01-2025	11:15	13:30	02:15
67 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	19-01-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
68 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. IV	Agata Korzemiacka	19-01-2025	14:00	15:45	01:45
69 z 94 Przerwa	Agata Korzemiacka	19-01-2025	15:45	16:00	00:15
70 z 94 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. IV	Agata Korzemiacka	19-01-2025	16:00	17:00	01:00
71 z 94 Żywnienie i suplementacja. Case study cz. I	Mariusz Ługiewicz	25-01-2025	09:00	11:00	02:00
72 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	25-01-2025	11:00	11:15	00:15
73 z 94 Żywnienie i suplementacja. Case study cz. I	Mariusz Ługiewicz	25-01-2025	11:15	13:30	02:15
74 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	25-01-2025	13:30	14:00	00:30
75 z 94 Żywnienie i suplementacja. Case study cz. II	Mariusz Ługiewicz	25-01-2025	14:00	15:45	01:45
76 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	25-01-2025	15:45	16:00	00:15
77 z 94 Żywnienie i suplementacja. Case study cz. II	Mariusz Ługiewicz	25-01-2025	16:00	17:00	01:00
78 z 94 Biznes trenera.	Mariusz Ługiewicz	26-01-2025	09:00	11:00	02:00
79 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	26-01-2025	11:00	11:15	00:15
80 z 94 Podstawowe metody i zasady sprzedaży cz. I	Mariusz Ługiewicz	26-01-2025	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
81 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	26-01-2025	13:30	14:00	00:30
82 z 94 Podstawowe metody i zasady sprzedaży cz. II	Mariusz Ługiewicz	26-01-2025	14:00	15:45	01:45
83 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	26-01-2025	15:45	16:00	00:15
84 z 94 Podstawowe metody i zasady sprzedaży cz. II	Mariusz Ługiewicz	26-01-2025	16:00	17:00	01:00
85 z 94 Twój własny biznes trenerski. Warsztat praktyczny z tworzenia własnej marki i biznesu trenerskiego cz. I	Mariusz Ługiewicz	01-02-2025	09:00	11:00	02:00
86 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	01-02-2025	11:00	11:15	00:15
87 z 94 Warsztat praktyczny z tworzenia własnej marki i biznesu trenerskiego cz. I	Mariusz Ługiewicz	01-02-2025	11:15	13:30	02:15
88 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	01-02-2025	13:30	14:00	00:30
89 z 94 Warsztat praktyczny z tworzenia własnej marki i biznesu trenerskiego cz. II	Mariusz Ługiewicz	01-02-2025	14:00	15:45	01:45
90 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	01-02-2025	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
91 z 94 Warsztat praktyczny z tworzenia własnej marki i biznesu trenerskiego cz. II	Mariusz Ługiewicz	01-02-2025	16:00	17:00	01:00
92 z 94 Podsumowanie, warsztat praktyczny.	Mariusz Ługiewicz	02-02-2025	09:00	11:00	02:00
93 z 94 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	02-02-2025	11:00	11:30	00:30
94 z 94 Walidacja	-	02-02-2025	11:30	13:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Mariusz Ługiewicz

lugmariusz@gmail.com

Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania. Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją wiedzę służył również wielu firmom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach

odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego, lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.”

Ukończone szkolenia:

- Trener Personalny PTA
- Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych
- Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie
- Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem
- Jelita Kontra Depresja
- Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 5

Agata Korzemiacka

agata.korzemiacka@gmail.com

Mówią o niej „Wulkan energii i kopalnia wiedzy”. Szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem. Fizjoterapeutka specjalizująca się w fizjoterapii ortopedycznej, estetycznej, akupunkturzystka, trener medyczny, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, specjalista ds. żywienia, elektoradiolog, oraz autorka wielu programów dydaktycznych, między innymi: Trener personalny, Modelowanie Pośladków, Trening Funkcjonalny, Skuteczna redukcja i wiele innych. Była tancerka baletu klasycznego. Swoje wieloletnie doświadczenie i pasję kieruje w stronę traumatologii układu ruchu, ukrytych wad postawy oraz dietetyki sportowej. Na co dzień pracuje zarówno z zawodowymi sportowcami, jak i przysłowiowymi Kowalskimi. Specjalista w treningu mentalnym dzieci i młodzieży z zaburzeniami odżywiania. Propagatorka koncepcji treningu funkcjonalnego oraz zdrowego stylu życia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



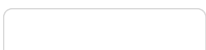
3 z 5

Bartłomiej Lubecki

bartlomiej.lubecki@gmail.com

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólnie poszukiwanie form aktywności które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworząc hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryką, koordynacją ruchową oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem pracy nad kuloodpornymi mięśniami core oraz silnymi ramionami. Animal flow używam jako elementu „flow” – płynnego łączenia wzorców ruchowych oraz wolnej ekspresji wyrażonej ruchem. Jestem trenerem personalnym od 2015r. Od tego momentu prowadzę kilkadziesiąt godzin treningów w każdym tygodniu. Pozwoliło mi to zbudować pokaźny bagaż doświadczenia zawodowego, którym, wraz z poszerzaną nieustannie wiedzą na codzień dzielę się w PTA Studio w Łodzi.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



4 z 5



Dominik Michał Fortuna

larry13@o2.pl

Dyplomowany trener osobisty Life Fitness Academy (2013), nauczyciel wychowania fizycznego (2006), instruktor sportu ze specjalnością Rugby (2012).

W 2011 roku ukończył międzywydziałowe studia podyplomowe Uniwersytetu Łódzkiego i Politechniki Łódzkiej uzyskując tytuł Menedżera Sportu.

Wielokrotny Mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski seniorów w Rugby oraz reprezentant Polski we wszystkich kategoriach wiekowych w tej dyscyplinie sportu.

Uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów w Rugby w Francja 2000 i Chile 2001,

Pasjonat treningu funkcjonalnego oraz pracy z odważnikami kulowymi – Kettlebells – instruktor Polskiego Stowarzyszenia Kettlebells i Fitness (2013).

Posiada doświadczenie w zarządzaniu personelem klubu sportowego. Obecnie pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w jednym z łódzkich gimnazjów ale przede wszystkim prowadzi własną działalność w charakterze trenera personalnego. Wizytówką jego 6-letniej pracy trenerskiej niech będą dziesiątki zadowolonych kobiet i mężczyzn, którym pomógł w osiągnięciu celów.

Uczestnik wielu szkoleń i konwencji poświęconych treningowi, odżywianiu i suplementacji. Przez piętnaście lat związany z sekcją Rugby przy Klubie Sportowym „Budowlani”.

Jego pasją jest szeroko pojęta aktywność fizyczna, a zwłaszcza trening funkcjonalny oraz trening TRX i Kettlebells.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



5 z 5

Mateusz Stypułkowski

mateusz@stypulkowski.biz

Założyciel PTA

Pasję do sportu wykuł na światowych matach judo. Jako zawodnik 13-krotny medalista Mistrzostw Polski, wieloletni członek Kadry Narodowej. Po zakończeniu kariery zawodniczej z przyjemnością odkrywa uroki innych dyscyplin sportowych. Pasja do sportu przerodziła się w pracę – jako trener personalny i grup sportowych, zaraża entuzjazmem swoich podopiecznych. Trenowanie innych jest obecnie odskocznią od codziennych obowiązków.

Najbardziej realizuje się w roli managera branży fitness.

General Manager największego centrum sportu w Polsce – Vera Sport

General Manager klubu Jatomi Fitness

Właściciel Fitbreak – pierwszego łódzkiego studia treningów personalnych EMS. Jego głównym zadaniem jest sprzedaż.

Aktualnie niezależny doradca biznesowy branży fitness. Pomaga uruchamiać nowe inwestycje oraz sprawia, że te już funkcjonujące podnoszą swoją rentowność.

Jego największy projekt – Pierwsze w Polsce Centrum Human Performance – już wkrótce na mapie Łodzi.

Szkolenia:

Ostatnie trenerskie: Elite Performance Institute, Phasa 2 NCSC I wiele innych

Ostatnie managerskie: Harvard Business School – ICAN Institute – Executive Business Management

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje:

- Podręcznik dotyczący Modelu Obsługi PTA
- Podręcznik Trenera
- Szablon wywiadu z Klientem wg wzoru PTA
- Szablon oceny OHS wg wzoru PTA
- Szablon chodu wg wzoru PTA
- Test DNA motywacyjny
- Wzór kontraktu
- Czarna lista błędów trenerskich
- Interpretacja testu OHS

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Sulejowska 45, 97-300 Piotrków Trybunalski (TopFit Center).

Adres

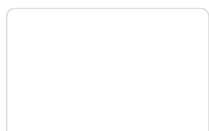
ul. Sulejowska 45
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

TOP FIT Center

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska



E-mail aleksandra.sz@business-land.pl

Telefon (+48) 730 002 501