



Kurs trener personalny + instruktor siłowni

Numer usługi 2024/11/21/161937/2424302

1 899,00 PLN brutto

1 899,00 PLN netto

55,85 PLN brutto/h

55,85 PLN netto/h

FIT ACADEMY
LESŁAW BLACHA
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA



📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 15.02.2025 do 02.03.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boks, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy. Usługa kierowana jest również do Uczestników Projektu Kierunek-Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	34
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>WIEDZA: charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwwskazania do aktywności fizycznej</p> <p>UMIEJETNOŚCI: organizuje i nadzoruje jednostkę treningową</p>	<p>definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń</p> <p>przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych</p>	<p>Przeprowadza wywiad przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego</p>	<p>opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego</p> <p>nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym</p> <p>opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń</p> <p>opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego</p> <p>wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym</p> <p>opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego</p>	<p>opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowego</p>	<p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka rozróżnia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym</p> <p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p> <p>wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym</p> <p>opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu</p> <p>ustala z uczestnikiem cele treningowe</p> <p>periodyzuje proces treningowy</p> <p>dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika</p> <p>dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć</p> <p>planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu</p>	<p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem</p> <p>analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy</p> <p>identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Organizuje i nadzoruje proces treningowy</p>	<p>wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego</p>	<p>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<p>przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych</p> <p>edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym</p>	Test teoretyczny
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	<p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego</p> <p>opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia</p>	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający kompetencję 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?

Tak, walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności oraz informuje o przebiegu szkolenia ze wskazaniem na część szkoleniową i sprawdzającą efekty uczenia.

Program

Nasz program kursu opiera się na :

☒ najlepszych praktykach organizacji o ugruntowanych w dowodach

naukowych programach. (Evidence Based)

☒ doświadczeniu naszej organizacji (ponad 17 000 wyszkolonych trenerów) i naszych trenerów z różnych specjalizacji (w tym:naukowców) dostosowujący kurs do realiów i potrzeb naszych kursantów.

☒ Nasz kurs został ustrukturyzowany w najlepszą USYSTEMATYZOWANĄ WIEDZĘ oraz skuteczny system pracy

STRUKTURA KURSU WG CHRONOLOGII ZADAŃ TRENERA:

- > Konsultacja wstępna
- > Ocena sprawności fizycznej i behawioralnej
- > Planowanie i programowanie treningu
- > Prowadzenie treningu
- > Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany

Jednocześnie chronologiczny układ pracy z klientem pogłęбилиśmy o komponenty treningowe, którymi sterując, trener personalny będzie wpływać na rozwiązywanie celów klienta.

STRUKTURA KURSU PRZEBIEGAJĄCA WG CHRONOLOGII

KOMPONENTÓW TRENINGOWYCH:

- ☒ Komponent biomechaniczny: równowaga napięć mięśniowych, mobilność/ stabilność, wzorce ruchowe, balans(najbardziej typowe dla treningu medycznego i korekcyjnego)\
- ☒ Komponent mięśniowy: wytrzymałość tlenowa i mięśniowa,, hipertrofia, siła (najbardziej typowe dla treningu personalnego)
- ☒ Komponent wydajnościowy: szybkość, wytrzymałość, moc, markery biochemiczne w treningu (Najbardziej typowe dla treningu motorycznego))

Usługa podlega Walidacji efektów uczenia się.

Program Usługi:

DZIEŃ 1

Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit- Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany.

ĆW 1 - "Wywiad z klientem" (nagranie video 5 min)

ĆW 2.- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia (praca pisemna)

DZIEŃ 2

Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - udzielanie wskazówek żywieniowych (nagranie video 5 min)

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 2 - Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu (nagranie video 5 min)

DZIEŃ 3

Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - Plan treningowy (w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www)

ĆW 2 - zapisywanie planów treningowych

DZIEŃ 4

Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-

ĆW 1 - Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego (dowolne metody: tekst, nagranie, plan treningowy)

ĆW 2 - Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym (nagranie video 5 min)

ĆW 3 - Poprowadź jednostkę treningową w kontekście wszystkich przyjętych celów. (nagranie video max 10 min)

DZIEŃ 5

Model pracy trenera personalnego Fit- Academy w praktyce

Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce

Wykład i studia przypadków: sprzedaż trenigów personalnych

DZIEŃ 6

Walidacja

Sprawdzanie osiągnięcia wszystkich efektów kształcenia. Przesłanie nagrania jednostki treningowej oraz planu treningowego do indywidualnego folderu na dysku online.

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja i przerwy są wliczone w liczbę godzin szkolenia

usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - test wstępny	Grzegorz Tomczak	15-02-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 21 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - wykład	Grzegorz Tomczak	15-02-2025	10:30	11:30	01:00
3 z 21 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - ćwiczenie 1	Grzegorz Tomczak	15-02-2025	11:30	12:30	01:00
4 z 21 Przerwa	Grzegorz Tomczak	15-02-2025	12:30	12:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 21 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - ćwiczenie 2	Grzegorz Tomczak	15-02-2025	12:45	15:00	02:15
6 z 21 Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- wykład	Grzegorz Tomczak	16-02-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 21 Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- ćwiczenie 1	Grzegorz Tomczak	16-02-2025	11:00	11:45	00:45
8 z 21 Przerwa	Grzegorz Tomczak	16-02-2025	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 21 Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- ćwiczenie 2	Grzegorz Tomczak	16-02-2025	12:00	15:00	03:00
10 z 21 Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- wykład	Tomasz Szostek	22-02-2025	09:00	11:00	02:00
11 z 21 Przerwa	Tomasz Szostek	22-02-2025	11:00	11:15	00:15
12 z 21 Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- ćwiczenie 1	Tomasz Szostek	22-02-2025	11:15	14:15	03:00
13 z 21 Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- ćwiczenie 2	Tomasz Szostek	22-02-2025	14:15	15:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- wykład	Tomasz Szostek	23-02-2025	09:00	12:00	03:00
15 z 21 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- ćwiczenie 1	Tomasz Szostek	23-02-2025	12:00	13:00	01:00
16 z 21 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- ćwiczenie 2	Tomasz Szostek	23-02-2025	13:00	14:00	01:00
17 z 21 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- ćwiczenie 3	Tomasz Szostek	23-02-2025	14:00	15:00	01:00
18 z 21 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - wykład i studia przypadków model pracy trenera	Przemysław Bubiński	01-03-2025	09:00	12:00	03:00
19 z 21 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - wykład i studia przypadków sprzedaż treningów	Przemysław Bubiński	01-03-2025	12:00	15:00	03:00
20 z 21 Walidacja	-	02-03-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em;">21 z 21</div> Sprawdzenie osiągnięcia wszystkich efektów kształcenia. Przesłanie nagrania jednostki treningowej oraz planu treningowego do indywidualnego folderu na dysku online.	Przemysław Bubiński	02-03-2025	11:00	13:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 899,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 899,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	55,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	55,85 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Tomasz Szostek

Absolwent Poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku Sport i Wychowanie Fizyczne. Trener przygotowania fizycznego Wykładowca i egzaminator Fit Academy. Ukończył liczne szkolenia i kursy między innymi: - Trener Personalny EFIB - Probiotyki i nietolerancje pokarmowe - Dieta ketogeniczna w praktyce - IIFYM – elastyczne żywienie - Trec fitness odcinek piersiowy i barki - Suplementacja w sportach sylwetkowych.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

2 z 3



Grzegorz Tomczak

Magister fizjoterapii z tytułem uzyskanym na Poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Wśród ukończonych szkoleń znajdują się: ☒ Masaż tkanek głębokich i rozluźnienie mięśniowo powięziowe ☒ Fascial Distortion Model (moduł: 1,2,3) ☒ Badanie, Diagnostyka i leczenie dysfunkcji dolnego odcinka kręgosłupa ☒ Terapia manualna w dolegliwościach bólowych i dysfunkcji kończyn ☒ Współczesna Diagnostyka funkcjonalna ☒ Training summit ☒ Biomechanika i periodyzacja ☒ Współpraca z drużyną AZS AWF Poznań - Taekwondo Olimpijskie Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



3 z 3

Przemysław Bubiński

Magister kognitywistyki, tytuł uzyskany na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Trener CrossFit Level 2 od 2021 (lvl. 1 od 2015) - Autor i prowadzący kursów z zakresu Treningu Cross - Czarny pas (1 darga) i instruktor (monitor) Krav Maga Europejskiej Federacji Krav Maga - R.D. - 8 lat doświadczenia jako zawodnik i trener muay thai i k1 (20 walk na ringach) - w latach 2017-2019 właściciel klubu CrossFit (CrossFit Lampart) - ponad 2500 ułożonych jednostek treningowych - ponad 5000 przeprowadzonych treningów grupowych - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: samoobrona i sporty walki - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: sporty siłowe i kulturystyka. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

-

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek-Rozwój

Adres

ul. Termalna 2
61-028 Poznań
woj. wielkopolskie

Kontakt



Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771