



FUNDACJA PTA



Trener Personalny

Numer usługi 2025/04/24/48579/2705995

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 10.05.2025 do 01.06.2025

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 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 osiągnąć kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	09-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
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	stosuje nazewnictwo związane z prowadzeniem treningów personalnych	Test teoretyczny
Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera	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
	stosuje MOK zgodny ze standardami PTA	Test teoretyczny
Wykorzystuje model obsługi klienta PTA	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)	odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnątrzna / wewnętrzną, dążenie / unikanie)	Test teoretyczny
	używa modelu motywacyjnego DNA Tamary Lowe	Test teoretyczny
Rozpoznaje najważniejsze dolegliwości cywilizacyjne XXI wieku	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

Dzień 1

Specyfika pracy Trenera Personalnego

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. II

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. III

Dzień 2

Programowanie treningu cross w oparciu o szablony

Struktura Treningu

Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność)

Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross

- przysiad (air squat, front squat i ohs)
- wyciskanie (strict press, push press, push jerk)
- podnoszenie (deadlift, sumo deadlift high pull, hand power clen)

Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wall ball, ćwiczenia gimnastyczne)

Prowadzenie zajęć

Dzień 3

Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym:

Różne formy rozgrzewki

Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej

Metody kształtowania siły

Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc

Jednostki a akcentem na mięśnie głębokie i gibkość

Trening koordynacji ruchowej

Dzień 4

Planowanie i periodyzacja treningowa.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III

Dzień 5

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I

wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego

Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej.

Ćwiczenia na górną część ciała

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II

Ćwiczenia na dolną część ciała

Technika i poprawność wykonywania ćwiczeń

Praca z różnymi przyrządami: sztangi, kettlebell, maszyny.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III

Wykorzystanie ćwiczeń wielostawowych w treningu funkcjonalnym

Ćwiczenia na stabilność, balans i siłę głęboką oraz praca nad poprawą postawy i kontroli ciała.

Dzień 6

Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I

Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym.

Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp.

Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik.

Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy

Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę.

Dzień 7

Anatomia i fizjologia

Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji

Metody korekcji

Dzień 8

Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele

Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń. Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego

Trening medyczny. Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce

Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności

Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych

Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu

Podsumowanie i wnioski

Walidacja

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 19h 15 min jak i praktycznej oraz case study 44 h 45 min.

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 74

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 74 Specyfika pracy Trenera Personalnego.	Mateusz Stypułkowski	10-05-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 74 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	10-05-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 74 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I	Mateusz Stypułkowski	10-05-2025	11:15	13:30	02:15
4 z 74 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	10-05-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 74 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. II	Mateusz Stypułkowski	10-05-2025	14:00	15:45	01:45
6 z 74 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	10-05-2025	15:45	16:00	00:15
7 z 74 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. III	Mateusz Stypułkowski	10-05-2025	16:00	17:00	01:00
8 z 74 Programowanie treningu cross w oparciu o szablon. Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	11-05-2025	09:00	10:00	01:00
9 z 74 Struktura Treningu. Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	11-05-2025	10:00	11:00	01:00
10 z 74 Przerwa	Dawid Gazdecki	11-05-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 74 Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność). Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	11-05-2025	11:15	12:15	01:00
12 z 74 Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross: przysiad, wyciskanie, podnoszenie. Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	11-05-2025	12:15	13:30	01:15
13 z 74 Przerwa	Dawid Gazdecki	11-05-2025	13:30	14:00	00:30
14 z 74 Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wall ball, ćwiczenia gimnastyczne). Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	11-05-2025	14:00	15:45	01:45
15 z 74 Przerwa	Dawid Gazdecki	11-05-2025	15:45	16:00	00:15
16 z 74 Prowadzenie zajęć. Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	11-05-2025	16:00	17:00	01:00
17 z 74 Anatomia i fizjologia. Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	17-05-2025	09:00	11:00	02:00
18 z 74 Przerwa	Agata Korzemiacka	17-05-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 74 Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	17-05-2025	11:15	13:30	02:15
20 z 74 Przerwa	Agata Korzemiacka	17-05-2025	13:30	14:00	00:30
21 z 74 Metody korekcji cz. I Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	17-05-2025	14:00	15:45	01:45
22 z 74 Przerwa	Agata Korzemiacka	17-05-2025	15:45	16:00	00:15
23 z 74 Metody korekcji cz. II. Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	17-05-2025	16:00	17:00	01:00
24 z 74 Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele	Agata Korzemiacka	18-05-2025	09:00	10:00	01:00
25 z 74 Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń. Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego . Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	18-05-2025	10:00	11:00	01:00
26 z 74 Przerwa	Agata Korzemiacka	18-05-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 74 Trening medyczny. Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce. Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	18-05-2025	11:15	12:30	01:15
28 z 74 Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności. Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	18-05-2025	12:30	13:30	01:00
29 z 74 Przerwa	Agata Korzemiacka	18-05-2025	13:30	14:00	00:30
30 z 74 Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych. Warsztat praktyczny/case study	Agata Korzemiacka	18-05-2025	14:00	15:00	01:00
31 z 74 Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/case study cz.I	Agata Korzemiacka	18-05-2025	15:00	15:45	00:45
32 z 74 Przerwa	Agata Korzemiacka	18-05-2025	15:45	16:00	00:15
33 z 74 Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/case study cz.II	Agata Korzemiacka	18-05-2025	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 74 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	09:00	09:30	00:30
35 z 74 Wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	09:30	10:00	00:30
36 z 74 Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej.	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	10:00	10:30	00:30
37 z 74 Ćwiczenia na górną część ciała. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	10:30	11:00	00:30
38 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	11:00	11:15	00:15
39 z 74 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	11:15	12:15	01:00
40 z 74 Ćwiczenia na dolną część ciała. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	12:15	13:30	01:15
41 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	13:30	14:00	00:30
42 z 74 Technika i poprawność wykonywania ćwiczeń. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
43 z 74 Praca z różnymi przyrządami: sztangi, kettlebell, maszyny. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	14:30	15:00	00:30
44 z 74 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	15:00	15:45	00:45
45 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	15:45	16:00	00:15
46 z 74 Wykorzystanie ćwiczeń wielostawowych w treningu funkcjonalnym. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	16:00	16:30	00:30
47 z 74 Ćwiczenia na stabilność, balans i siłę głęboką oraz praca nad poprawą postawy i kontroli ciała. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	24-05-2025	16:30	17:00	00:30
48 z 74 Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	09:00	10:00	01:00
49 z 74 Różne formy rozgrzewki. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 74 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	11:00	11:15	00:15
51 z 74 Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	11:15	12:30	01:15
52 z 74 Metody kształtowania siły. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	12:30	13:30	01:00
53 z 74 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	13:30	14:00	00:30
54 z 74 Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	14:00	15:00	01:00
55 z 74 Jednostki a akcentem na mięśnie głębokie i gibkość. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	15:00	15:45	00:45
56 z 74 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	15:45	16:00	00:15
57 z 74 Trening koordynacji ruchowej. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	25-05-2025	16:00	17:00	01:00
58 z 74 Planowanie i periodyzacja treningowa. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	31-05-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
59 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	31-05-2025	11:00	11:15	00:15
60 z 74 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	31-05-2025	11:15	13:30	02:15
61 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	31-05-2025	13:30	14:00	00:30
62 z 74 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	31-05-2025	14:00	15:45	01:45
63 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	31-05-2025	15:45	16:00	00:15
64 z 74 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III	Bartłomiej Lubecki	31-05-2025	16:00	17:00	01:00
65 z 74 Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	09:00	11:00	02:00
66 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	11:00	11:15	00:15
67 z 74 Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym.	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	11:15	12:15	01:00
68 z 74 Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	12:15	13:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
69 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	13:30	14:00	00:30
70 z 74 Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	14:00	14:30	00:30
71 z 74 Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	14:30	15:45	01:15
72 z 74 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	15:45	16:00	00:15
73 z 74 Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	01-06-2025	16:00	16:30	00:30
74 z 74 Walidacja	-	01-06-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 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 wspólne 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.



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, elektroradiolog, 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 dietyki 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

Dawid Gazdecki

dawidgazdecki@o2.pl

szkoleniowiec REPS Polska (ID REPS/TR/1666).

Prowadzi szkolenia na trenera personalnego, ma za sobą doświadczenie w prowadzeniu autorskiego szkolenia Cross Hybrid Training. W 2024 roku był jednym z prelegentów na wydarzeniu,

jakim jest EU4YA, gdzie poprowadził wykład „Hybrydowy Cross trening – kompleksowe podejście do poprawy ogólnej sprawności fizycznej”.

Obecnie prowadzący szkolenia, jako wykładowca dla PTA oraz Akademii ZDROFIT.

Dawid wykorzystuje nie tylko doświadczenie z crossfitu, z którego w 2013r. uzyskał tytuł Crossfit Trainer lev. 1, ale również wiedzę z ukończonych szkoleń z trójboju siłowego, instruktora dwuboju, czy certyfikowanych szkoleń z gimnastyki oraz warsztatów z ergometra wioślarskiego.

Ma za sobą ponad 12 letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych z cross treningu, prowadzeniu zawodników CF oraz pomaga w przygotowaniach do testów sprawności, do różnych formacji mundurowych: straży pożarnej, wojska czy policji.

W programowaniu treningu wykorzystuje różne narzędzia, jak np.: kettlebells, w planach nie tylko swoich podopiecznych, ale jak sam mówi, obok sztangi, jest to jego ulubione narzędzie w jego własnym treningu. Uważa trening balistyczny z wykorzystaniem odważników kulowych, że jest idealnym narzędziem do poprawy wyników sportowych w różnych dyscyplinach.

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 menagera 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 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń i walidacji o podobnym zakresie i tematyce dla osób dorosłych w ciągu ostatnich 24 miesięcy od dnia rozpoczęcia usługi - doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

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. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Adres

ul. Siewna 15

94-250 Łódź

woj. łódzkie

Vera Sport

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

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

Telefon (+48) 730 002 501