

**Trener Personalny z elementami
fizjoterapii - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/05/11/178482/2738066

3 780,00 PLN brutto

3 780,00 PLN netto

56,42 PLN brutto/h

56,42 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 67 h

📅 04.10.2025 do 15.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi**Grupa docelowa:**

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Trener Personalny i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

02-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

67

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń z uwzględnieniem wyzwań związanych z pracą z ciałem własnym i klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zadania i odpowiedzialność instruktora siłowni	Wyjaśnia rolę instruktora w pracy z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zadania zawodowe instruktora	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie relacji z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	Wymienia etapy rozgrzewki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego	Wywiad swobodny
	Dopasowuje rozgrzewkę do poziomu uczestnika	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta	Wywiad swobodny
	Wskazuje najczęstsze błędy techniczne	Wywiad swobodny
	Wskazuje odpowiednie testy	Wywiad swobodny
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	Analizuje wyniki testów	Wywiad swobodny
	Oceni stan funkcjonalny klienta	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Lokalizuje struktury stawowe i określa ich zakresy ruchomości	Wskazuje budowę i funkcję stawów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje ograniczenia ruchomości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Łączy budowę z wyborem ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki PIR i pracy powięziowej do potrzeb klienta	Charakteryzuje techniki PIR, pracy z punktami spustowymi	Wywiad swobodny
	Dobiera metodę do objawów	Wywiad swobodny
	Wskazuje efekty terapii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje mięśnie głębokie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Objaśnia zasady aktywacji mięśni głębokich i ich rolę w stabilizacji	Wyjaśnia mechanizmy stabilizacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie treningu core	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające kręgosłup	Wskazuje ćwiczenia wspierające postawę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia ich wybór	Wywiad swobodny
	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Wywiad swobodny
	Łączy objawy z odpowiednimi ćwiczeniami	Wywiad swobodny
Stosuje stretching statyczny i dynamiczny zgodnie z celem treningowym	Rozróżnia techniki stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera technikę do celu i uczestnika	Wywiad swobodny
	Oceni ryzyko i przeciwwskazania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje technikę ćwiczeń dolnych partii ciała w pozycjach funkcjonalnych	Rozpoznaje poprawną technikę przysiadu i wykroku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kompensacje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Oceni bezpieczeństwo wykonania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Porównuje cele i efekty treningu siłowego oraz sylwetkowego Klasyfikuje ćwiczenia na górne partie ciała według funkcji i zastosowania	Określa różnice w metodach	Wywiad swobodny
	Wskazuje efekty fizjologiczne	Wywiad swobodny
	Dobiera metodę do celu klienta	Wywiad swobodny
	Identyfikuje ćwiczenia na grzbiet, barki, biceps, triceps	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje ich działanie	Wywiad swobodny
	Dopasowuje do poziomu klienta	Wywiad swobodny
Projektuje jednostkę treningową dolnych partii ciała	Dobiera ćwiczenia i ich parametry	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia poziom klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cel jednostki	Wywiad swobodny
Rozróżnia techniki cardio i ich wpływ na spalanie tkanki tłuszczowej	Wskazuje rodzaje cardio (aeroby, interwały, obwody)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje efekty metaboliczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metodę do poziomu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Oblicza i analizuje zakresy tętna treningowego	Oblicza HRmax i strefy intensywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje narzędzia pomiarowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki tętna	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje systemy treningowe FBW, PPL, SPLIT i ich zastosowanie	Opisuje różnice między systemami	Wywiad swobodny
	Dobiera system do celu	Wywiad swobodny
	Uzasadnia wybór metody	Wywiad swobodny
Dobiera techniki zaawansowane w treningu siłowym do poziomu klienta	Wskazuje techniki zaawansowane	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy je z celami treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Oceni ich skuteczność i ryzyko	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Porównuje trening siłowy i funkcjonalny z użyciem przyborów	Wskazuje różnice techniczne	Prezentacja
	Określa cele treningu	Wywiad swobodny
	Dobiera odpowiednie ćwiczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia z użyciem TRX, kettlebells, bosu, piłek do partii ciała	Wskazuje zastosowanie przyborów	Prezentacja
	Dopasowuje ćwiczenia do partii ciała	Prezentacja
	Uzasadnia dobór względem celu	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Trener Personalny i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 24 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningów taki jak, piłki, wałki, maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane.

Sala wyposażona jest w ekran i rzutnik, na którym wyświetlana będzie prezentacja oraz materiały wideo do analiz.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 20 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 46 godzin

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.

- Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.
- Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.
- Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.
- Pierwsza pomoc – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.
- Nauka rozgrzewki, jakie jest jej znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.
- Testy na sprawdzenie zakresu ruchomości.

MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.

- Trening klatki piersiowej. Specyfika tego typu treningu w fitnessie oraz treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących klatkę piersiową.
- Rozciąganie indywidualne i w parach.
- Stretching dynamiczny w różnych pozycjach i wariantach.

MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.

- Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.
- Pojęcie treningu funkcjonalnego w koncepcji core stability.
- Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.
- Core stability i core coordination.
- Nauka prawidłowego oddychania.
- Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha.
- Aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, zasady pracy core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.
- Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.

MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.

- Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, budowa stawu ramennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.
- Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR), prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.
- Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.
- Anatomia powięzi, umiejscowienia punktów spustowych na mięśniach.
- Terapia rozluźniania mięśniowo powięziowego wraz z rozbiciem punktów spustowych za pomocą rolki i piłki terapeutycznej.
- Zasady różnicowania intensywności masażu w zależności od powierzchni masażera, oraz powierzchni masowanej.
- Rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy za pomocą piłki terapeutycznej.

MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.

- Trening nóg - ud, podudzi i pośladków. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Nauka prawidłowego przysiadu.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.

MODUŁ VI -TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.

- Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie grzbietu i bicepsów.
- Trening mięśni brzucha w różnych wariantach z użyciem atlasów, ławeczek oraz bez sprzętu.

MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.

- Trening mięśni naramiennych i trójgłowych. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne i trójgłowe.

MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.

- Fizjologia wysiłku, substraty energetyczne.
- Odchudzanie, aeroby i interwały, trening obwodowy.
- Praca z tętnem, trening cardio - zasady pracy z kardiotesterem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.
- Lekcja aerobowa i interwałowa na każdym urządzeniu.
- Nauka budowania planów treningowych.

MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.

- Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.
- Planowanie treningu i prowadzenie klienta.
- Rola notowania obciążeń w treningu osób początkujących.
- Charakterystyka poszczególnych systemów treningowych: FBW, push pull, push Pull legs, upper/lower, split.

MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.

- Trening akcesoryjny - kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.
- Różnice między klasycznym treningiem siłowym, a treningiem z użyciem przyborów fitness.
- Ćwiczenia z taśmami podwieszanymi i kettlebells na górną i dolną część ciała, asekuracja, korygowanie ćwiczącego, zestaw ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe.
- Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.
- Pokaz i nauka ćwiczeń.

MODUŁ XI - WALIDACJA

- Egzamin praktyczny PFS Instruktor Siłowni (losowanie zestawów ćwiczeń) oraz PFS Trener Personalny (losowanie zestawów ćwiczeń).
- Test teoretyczny z wynikiem generowanym autoamtycznie

Podczas egzaminu praktycznego uczestnik przeprowadza krótką sesję treningową o następujących częściach składowych:

1. Rozgrzewka.
2. Ćwiczenia wzmacniające.
3. Rozciąganie.
4. Blok tematyczny PFS Trener Personalny.

WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 MODUŁ I - Rola i wzór Instruktora Siłowni	Krzysztof Kolasiński	04-10-2025	10:00	17:00	07:00
2 z 11 MODUŁ II - Trening mięśni klatki piersiowej, stretching	Krzysztof Kolasiński	05-10-2025	10:00	15:00	05:00
3 z 11 MODUŁ III - Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy	Marcin Suproń	11-10-2025	10:00	17:00	07:00
4 z 11 MODUŁ IV - Anatomia palpacyjna, mobility, PIR	Marcin Suproń	12-10-2025	10:00	17:00	07:00
5 z 11 MODUŁ V - Trening nóg - ud, podudzi i pośladków	Mateusz Andrzejak	18-10-2025	10:00	16:00	06:00
6 z 11 MODUŁ VI - Trening mięśni grzbietu, bicepsów, brzucha	Mateusz Andrzejak	19-10-2025	10:00	16:00	06:00
7 z 11 MODUŁ VII - Trening mięśni naramiennych i trójęglowych	Krzysztof Kolasiński	25-10-2025	10:00	15:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 11 MODUŁ VIII - Odchudzanie, aeroby i interwały, trening obwodowy	Krzysztof Kolasiński	26-10-2025	10:00	15:00	05:00
9 z 11 MODUŁ IX - Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe	Maciej Michalik	08-11-2025	10:00	17:00	07:00
10 z 11 MODUŁ X - Trening akcesoryjny ze sprzętem oraz własną masą ciała	Maciej Michalik	09-11-2025	10:00	16:00	06:00
11 z 11 WALIDACJA	-	15-11-2025	10:00	16:00	06:00

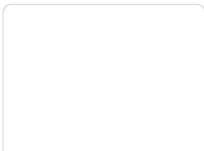
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 780,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	56,42 PLN
Koszt osobogodziny netto	56,42 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4
Maciej Michalik



Maciej Michalik – trener przygotowania motorycznego, szkoleniowiec i nauczyciel akademicki z ponad 11-letnim doświadczeniem. Absolwent AWF w Poznaniu i studium fizjoterapii, od lat wspiera sportowców, trenerów i fizjoterapeutów w skutecznej pracy z ciałem – od przygotowania do operacji po powrót na najwyższy poziom. Pracował w USA, poznając nowoczesne metody treningu funkcjonalnego i Crossfitu, a w Polsce specjalizuje się w treningu siłowym, kettlebells (SFG1), przygotowaniu do operacji rekonstrukcji ACL oraz planowaniu powrotu do sportu po kontuzjach. Współpracował m.in. z zawodnikami reprezentacji Polski w siatkówce (Karol Kłos, Bartosz Kurek, Jakub Kochanowski) oraz sztabami drużyn PGE Skra Bełchatów, Grupa Azoty Chemik Police i Espadon Szczecin, a obecnie z kadrą narodową Cypru. Prowadzi szkolenia w Polsce i za granicą, ucząc trenerów i fizjoterapeutów, jak łączyć siłę, funkcjonalność i prewencję urazów w spójny system treningowy. Na co dzień wykłada na Uniwersytecie Szczecińskim, stawiając na praktyczne rozwiązania i świadome podejście do ruchu.



2 z 4

Krzysztof Kolasiński

Krzysztof Kolasiński – trener personalny i szkoleniowiec z ponad 22-letnim doświadczeniem w branży fitness. Absolwent Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Szczecińskiego, od początku swojej drogi stawia na praktykę i realne efekty pracy z klientami. Przez 9 lat zdobywał doświadczenie w najlepszych klubach fitness na Long Island (USA), pracując w wymagającym środowisku, które ukształtowało jego elastyczne i skuteczne podejście do treningu. Po powrocie do Polski od 13 lat szkoli przyszłych trenerów personalnych w ProFi Academy, przekazując wiedzę w jasny i uporządkowany sposób, oparty na praktyce i relacjach. W swojej pracy stawia na rzetelność, zaangażowanie i zrozumienie potrzeb drugiego człowieka, wierząc, że trening to narzędzie realnej zmiany – jeśli nauczymy się z niego korzystać świadomie.



3 z 4

Marcin Suproń

Marcin Suproń – trener, wykładowca i specjalista w zakresie anatomii funkcjonalnej oraz fizjologii wysiłku. Przez wiele lat związany z pracą naukową i dydaktyczną w Katedrze Fizjologii, gdzie badał i zgłębiał mechanizmy funkcjonowania ludzkiego ciała – od procesów biochemicznych po wzorce ruchowe. Swoje akademickie zaplecze wykorzystuje w praktyce, tworząc skuteczne rozwiązania treningowe oparte na nauce i świadomym podejściu do ruchu. W pracy z klientami łączy trening oporowy z funkcjonalnym, korzystając m.in. z BOSU, TRX, kettlebells i masy własnego ciała, kładąc szczególny nacisk na perfekcyjną technikę i profilaktykę urazów. W ProFi Academy prowadzi zajęcia z anatomii, fizjologii, treningu CORE i automasażu (SMR). Nieustannie poszerza wiedzę i przekazuje ją w sposób konkretny, praktyczny i zrozumiały, wierząc, że świadomy ruch to klucz do trwałej zmiany.



4 z 4

Mateusz Andrzejak

Mateusz Andrzejak – trener personalny i szkoleniowiec ProFi Academy z ponad 10-letnim doświadczeniem. Swoją drogę zaczynał od prowadzenia zajęć grupowych i treningów indywidualnych w szczecińskich klubach fitness, a dziś prowadzi największe Centrum treningów personalnych w mieście. W pracy stawia na jakość, indywidualne podejście i dobrą atmosferę – bo wierzy, że skuteczny trening to nie tylko ciężary, ale też relacja i zaufanie między trenerem a podopiecznym. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i pracy z osobami wracającymi do sprawności po kontuzjach. Jest certyfikowanym trenerem personalnym i instruktorem kettlebell, stale poszerzającym wiedzę z zakresu planowania treningu i diety sportowej. Jego misją jest pomaganie ludziom w każdym wieku czuć się silniejszymi, sprawniejszymi i pewniejszymi swojego ciała – bez dróg na skróty, za to z uśmiechem i realnym efektem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy dietetyki
- Trener Personalny z elementami fizjoterapii

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy Dietetyki
- Rola Instruktor Siłowni
- Wstęp do Akademii Biznesu Trenera
- Trening aerobowy i interwałowy
- Core i wady postawy
- Planowanie treningu

Materiały dodatkowe:

- Nagrania z pokazem ćwiczeń
- Prezentacja Dietetyka Osób Otyłych i z Nadwagą (gratis)
- Prezentacja Programowanie i Planowanie Treningu (gratis)

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Więcej informacji w tym informacje o naszych szkoleniach znajdziesz na naszej oficjalnej stronie internetowej.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. al. Wyzwolenia 46
71-500 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Hanza – al. Wyzwolenia 46, 71-500 Szczecin

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026