



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

67 ocen

Trener Personalny

Numer usługi 2025/07/08/176672/2865097

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 27.09.2025 do 19.10.2025

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

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

4

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

26-09-2025

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
	stosuje w praktyce MOK z uwzględnieniem najważniejszych założeń pracy trenerskiej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ustala reguły współpracy z podopiecznym	Test teoretyczny
Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera	ustala wolumen sprzedaży swoich usług	Test teoretyczny
	prowdzi rozmowę handlową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posiada wiedzę na temat specyfiki produktu, który oferuje (trening personalny	posługuje się podstawowymi założeniami prowadzenia treningu personalnego	Test teoretyczny
	używa technik pozwalających naprowadzenie treningów personalnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje model obsługi klienta PTA	stosuje MOK zgodny ze standardami PTA	Test teoretyczny
	odróżnia 3 fazy obsługi klienta faza przed transakcyjna, – faza transakcyjna, – faza po transakcyjna.	Test teoretyczny
Buduje swój wizerunek wykorzystując swoje pierwsze pozytywne wrażenie	stosuje technikę metody "pierwszych 3sekund"	Obserwacja w warunkach symulowanych
	praktykuje podstawowe technik i autoprezentacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi wywiad medyczny i lifestyle'owy z potencjalnym klientem i interpretuje jego wyniki	opracowuje test oceny funkcjonalnej na podstawie wzorca OHS, interpretuje jego wyniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prowdzi uproszczony trening diagnostyczny i ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	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	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje nowoczesne narzędzia pomiarowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnętrzna / wewnętrzna, dążenie / unikanie)	Test teoretyczny
Stosuje główne typologie motywacji(zewnętrzna / wewnętrzna, dążenie /unikanie)	dopasowuje model motywacyjny DNATamary 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	prowdzi testy sprawności na podopiecznym i interpretuje ich wyniki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	sporządza odpowiedni plan treningowy na podstawie wcześniejszych wyników	Wywiad swobodny
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	Obserwacja w warunkach symulowanych
	posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych swoich podopiecznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody budowania stabilizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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?

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

Dzień 1:

Anatomia i fizjologia

Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji

Metody korekcji

Dzień 2:

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

Dzień 3:

Planowanie i periodyzacja treningowa.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz.II

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz III

Dzień 4:

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 5:

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 6:

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 7:

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 8:

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

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 41 h 15 min. i 3,5h walidacji

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 72

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 72 Anatomia i fizjologia.Warsztat praktyczny/case study	Adam Derdzikowski	27-09-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 72 Przerwa	Adam Derdzikowski	27-09-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 72 Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji.Warsztat praktyczny/case study	Adam Derdzikowski	27-09-2025	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 72 Przerwa	Adam Derdzikowski	27-09-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 72 Metody korekcji cz. I Warsztat praktyczny/casestudy	Adam Derdzikowski	27-09-2025	14:00	15:45	01:45
6 z 72 Przerwa	Adam Derdzikowski	27-09-2025	15:45	16:00	00:15
7 z 72 Metody korekcji cz. II. Warsztat praktyczny/casestudy	Adam Derdzikowski	27-09-2025	16:00	17:00	01:00
8 z 72 Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, treningu rehabilitacyjnego oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele	Adam Derdzikowski	28-09-2025	09:00	10:00	01:00
9 z 72 Rola terapeutycznego treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń. Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego. Warsztat praktyczny/casestudy	Adam Derdzikowski	28-09-2025	10:00	11:00	01:00
10 z 72 Przerwa	Adam Derdzikowski	28-09-2025	11:00	11:15	00:15
11 z 72 Trening medyczny. Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce. Warsztat praktyczny/casestudy	Adam Derdzikowski	28-09-2025	11:15	12:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 72 Zastosowanie wterapii sportowej powrocie doaktywności.Warsztatpraktyczny/casestudy	Adam Derdzikowski	28-09-2025	12:30	13:30	01:00
13 z 72 Przerwa	Adam Derdzikowski	28-09-2025	13:30	14:00	00:30
14 z 72 Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych.Warsztatpraktyczny/casestudy	Adam Derdzikowski	28-09-2025	14:00	15:00	01:00
15 z 72 Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/case study cz.I	Adam Derdzikowski	28-09-2025	15:00	15:45	00:45
16 z 72 Przerwa	Adam Derdzikowski	28-09-2025	15:45	16:00	00:15
17 z 72 Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztatpraktyczny/casestudy cz.II	Adam Derdzikowski	28-09-2025	16:00	17:00	01:00
18 z 72 Planowanie i periodyzacja treningowa.Warsztat praktyczny/casestudy	Bartłomiej Lubecki	04-10-2025	09:00	11:00	02:00
19 z 72 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	04-10-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 72 Treningsiłowy. Warsztatpraktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	04-10-2025	11:15	13:30	02:15
21 z 72 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	04-10-2025	13:30	14:00	00:30
22 z 72 Trening siłowy .Warsztat praktyczny cz II	Bartłomiej Lubecki	04-10-2025	14:00	15:45	01:45
23 z 72 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	04-10-2025	15:45	16:00	00:15
24 z 72 Trening siłowy. Warsztat praktyczny III	Bartłomiej Lubecki	04-10-2025	16:00	17:00	01:00
25 z 72 Nowoczesneprzyborytreningowe orazwarsztatpraktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	09:00	11:00	02:00
26 z 72 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	11:00	11:15	00:15
27 z 72 Wprowadzeniena temat rolinowoczesnych przyborów wtreningu siłowymi funkcjonalnym.	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	11:15	12:15	01:00
28 z 72 Omówienierodzajówsprzętu:kettle bell,medball, trx,gumy oporowe,pilki do ćwiczeń,itp. Warsztatpraktyczny/casestudy	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	12:15	13:30	01:15
29 z 72 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 72 Praktyczne ćwiczenia i demonstracje techniki. Warsztat praktyczny/casestudy	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	14:00	14:30	00:30
31 z 72 Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamometryczne ruchy	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	14:30	15:45	01:15
32 z 72 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	15:45	16:00	00:15
33 z 72 Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę. Warsztat praktyczny/casestudy	Bartłomiej Lubecki	05-10-2025	16:00	17:00	01:00
34 z 72 Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym. Warsztat praktyczny/casestudy	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	09:00	10:00	01:00
35 z 72 Różne formy rozgrzewki. Warsztat praktyczny/casestudy	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	10:00	11:00	01:00
36 z 72 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	11:00	11:15	00:15
37 z 72 Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej. Warsztat praktyczny/casestudy	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	11:15	12:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 72 Metody kształtowania siły. Warsztat praktyczny/casestudy	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	12:30	13:30	01:00
39 z 72 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	13:30	14:00	00:30
40 z 72 Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc. Warsztat praktyczny/casestudy	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	14:00	15:00	01:00
41 z 72 Jednostki z akcentem na mięśnie głębokie i gibkość. Warsztat praktyczny/casestudy	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	15:00	15:45	00:45
42 z 72 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	15:45	16:00	00:15
43 z 72 Trening koordynacji ruchowej. Warsztat praktyczny/casestudy	Dominik Michał Fortuna	11-10-2025	16:00	17:00	01:00
44 z 72 Specyfika pracy Trenera Personalnego	Mateusz Stypułkowski	12-10-2025	09:00	11:00	02:00
45 z 72 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	12-10-2025	11:00	11:15	00:15
46 z 72 Wprowadzenie do pracy trenerskiej. VUCA cz. I	Mateusz Stypułkowski	12-10-2025	11:15	13:30	02:15
47 z 72 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	12-10-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
48 z 72 Wprowadzenie w pracę trenerską.VUCA cz. II	Mateusz Stypułkowski	12-10-2025	14:00	15:45	01:45
49 z 72 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	12-10-2025	15:45	16:00	00:15
50 z 72 Wprowadzenie w pracę trenerską.VUCA cz. III	Mateusz Stypułkowski	12-10-2025	16:00	17:00	01:00
51 z 72 Programowanie i treningu cross w oparciu o szablon. Warsztat praktyczny/casestudy	Dawid Gazdecki	18-10-2025	09:00	10:00	01:00
52 z 72 Struktura Treningu. Warsztat praktyczny/casestudy	Dawid Gazdecki	18-10-2025	10:00	11:00	01:00
53 z 72 Przerwa	Dawid Gazdecki	18-10-2025	11:00	11:15	00:15
54 z 72 Skalowanie i treningu (technika, siła, intensywność). Warsztat praktyczny/casestudy	Dawid Gazdecki	18-10-2025	11:15	12:15	01:00
55 z 72 Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross: przysiad, wyciskanie, podnoszenie. Warsztat praktyczny/casestudy	Dawid Gazdecki	18-10-2025	12:15	13:30	01:15
56 z 72 Przerwa	Dawid Gazdecki	18-10-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
57 z 72 Dodatkowećwiczenia(thruster, wallball, ćwiczeniagimnastyczne).Warsztat praktyczny/cases study	Dawid Gazdecki	18-10-2025	14:00	15:45	01:45
58 z 72 Przerwa	Dawid Gazdecki	18-10-2025	15:45	16:00	00:15
59 z 72 Prowadzeniezajęć. Warsztatpraktyczny/casestudy	Dawid Gazdecki	18-10-2025	16:00	17:00	01:00
60 z 72 Treningsiłowy. Warsztatpraktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	09:00	09:30	00:30
61 z 72 Wprowadzenieoretyczne natemat podstawtreningu siłowego	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	09:30	10:00	00:30
62 z 72 Omówienie celówtreningusiłowego,rodzajówćwiczeń orazplanowaniajednostkitreningowej.	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	10:00	10:30	00:30
63 z 72 Ćwiczeniana górnączęśćciała. Warsztatpraktyczny/casestudy	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	10:30	11:00	00:30
64 z 72 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	11:00	11:15	00:15
65 z 72 Treningsiłowy. Warsztatpraktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	11:15	12:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
66 z 72 Ćwiczenia dolną część ciała. Warsztat praktyczny/casestudy	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	12:15	13:30	01:15
67 z 72 Przerwa	-	19-10-2025	13:30	14:00	00:30
68 z 72 Walidacja	-	19-10-2025	14:00	14:30	00:30
69 z 72 Walidacja	Bartłomiej Lubecki	19-10-2025	14:30	15:00	00:30
70 z 72 Walidacja	-	19-10-2025	15:00	15:45	00:45
71 z 72 Przerwa	-	19-10-2025	15:45	16:00	00:15
72 z 72 Walidacja	-	19-10-2025	16:00	17:00	01:00

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
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 6



1 z 6

Agata Korzemiacka

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,elektrodiagnosta, oraz autorka wielu programów dydaktycznych, między innymi :Trener personalny,Modelowanie Poślądków, Trening Funkcjonalny, Skuteczna redukcja i wiele innych. Była tancerkabaletu klasycznego. Swoje wieloletnie doświadczenie i pasję kieruje w stronę traumatologii układu ruchu, ukrytych wad postawy oraz diety sportowej. Na co dzień pracuje zarówno z zawodowymi sportowcami, jak i przysłówiowymi 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.



2 z 6

Dawid Gazdecki

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 prowadzi szkolenia, jako wykładowca dla PTA oraz Akademii ZDROFIT.

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



3 z 6

Dominik Michał Fortuna

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 Francji 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. Przepiętnaście 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.



4 z 6

Mateusz Stypułkowski

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 menedżera 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, Faza 2 NCSC I wiele innych

Ostatnie menedżerskie: 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.



5 z 6

Bartłomiej Lubecki

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólnego poszukiwania 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 2015 r. 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 co dzień dzielę się w PTA Studio w Łodzi.



6 z 6

Adam Derdzikowski

Wykładowca anatomii na Politechnice Łódzkiej, terapeuta powięziowy Anatomy Trains, certyfikowany instruktor Les Mills. Ukończył roczną szkołę planowania, projektowania i prowadzenia szkoleń i kursów SKITZ MATRIK. Od 2015 roku instruktor fitness i trener personalny.

Zawodowo z fitnessem związany od 2015. Wśród zajęć, które prowadzi, są realizowane do muzyki treningi wzmacniające o umiarkowanej intensywności; wymagające siłowo i wydolnościowo treningi

metaboliczno – kondycyjne cross; zaawansowane treningi rowerowe skierowane m.in. do triathlonistów; wzmacniająco – mobilizacyjne treningi prozdrowotne typu „zdrowy kręgosłup”; zajęcia rozciągające. Projektuje i realizuje autorskie treningi ze sztangami, taśmami typu TRX oraz na rowerach stacjonarnych.

Jako trener personalny i terapeuta powięziowy prowadzi indywidualnych podopiecznych trenujących zarówno rekreacyjnie, jak i startujących m.in. w biegach, triathlonach, grających w koszykówkę.

Od 2017 roku zrealizował jako master-trener i wykładowca szereg szkoleń w branży fitness m.in. z zakresu treningu na trampolinach, na taśmach typu TRX oraz przygotowujących do zawodu instruktora fitness, trenera personalnego.

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

Adres

ul. Siewna 15

94-250 Łódź

woj. łódzkie

Centrum sportowe "Vera Sport " ul. Siewna 15 Łódź 94-250

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Mariusz Ługiewicz

E-mail mariusz@business-land.pl

Telefon (+48) 692 101 829