

TRAINING GROUP
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

159 ocen

Trener personalny z elementami dietetyki

Numer usługi 2025/07/18/162229/2887832

📍 Starachowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 01.10.2025 do 08.10.2025

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie (ukończony 18 rok życia) pragnące pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego. Osoby, które pragną spieniężyć swoją pasję i rozwijać się zawodowo.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	30-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników w niezbędną wiedzę oraz umiejętności potrzebne do prowadzenia zajęć jak i do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje diety i dobiera treningi indywidualnie pod predyspozycje podopiecznych	-Tworzy plany żywieniowe w sporcie -Planuje dzienne diety osoby aktywnej fizycznie -Komponuje zbilansowane posiłki odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej -Planuje diety i treningi w ujęciu redukcji wagi oraz przyrostu masy mięśniowej -Planuje suplementację -Zna anatomię ciała -Odpowiednio dobiera ćwiczeń z obciążeniami -Przeprowadza trening siłowy z odpowiednim doбором ćwiczeń	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

1. Podstawowa wiedza na temat żywienia w sporcie, rola węglowodanów, białka i tłuszczu w diecie.

2. Wiedza z zakresu planowania dziennej diety osoby aktywnej fizycznie

3. Umiejętność komponowania zbilansowanych posiłków odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej

4. Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu redukcji wagi

5. Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu przyrostu masy mięśniowej

6. Podstawowa wiedza z zakresu suplementacji

7. Wiedza z zakresu czynników szkodliwych w diecie sportowca i osoby aktywnej fizycznie

8. Podstawowa wiedza z zakresu anatomii ciała

9. Wiedza z zakresu odpowiedniego doboru ćwiczeń z obciążeniami

10. Umiejętność przeprowadzenia treningu siłowego z odpowiednim doбором ćwiczeń: ramiona, barki, mięśnie piersiowe, grzbiet, kończyny dolne, mięśnie pośladkowe, mięśnie brzucha
- Certyfikat ICVC/TPD 20009.18 Trener personalny z elementami dietetyki – potwierdza wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne osób pracujących w firmach prywatnych, instytucjach związanych ze sportem, siłowniach, centrach dietetyki, prywatnych gabinetach dietetycznych i innych podmiotach gospodarczych związanych z żywieniem i zdrowym stylem życia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 dzień 1	Arkadiusz Staszewski	01-10-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 6 dzień 2	Arkadiusz Staszewski	02-10-2025	14:00	20:00	06:00
3 z 6 dzień 3	Arkadiusz Staszewski	03-10-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 6 dzień 4	Arkadiusz Staszewski	07-10-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 6 dzień 5	Arkadiusz Staszewski	08-10-2025	09:00	14:45	05:45
6 z 6 walidacja	-	08-10-2025	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Arkadiusz Staszewski

Absolwent Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunku wychowanie fizyczne. Specjalizuje się kulturystyce, trójboju siłowym. Wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych treningów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt

Informacje dodatkowe

możliwość dostosowania terminów i godzin do zainteresowanych- prosimy o kontakt

Adres

ul. Władysława Borkowskiego 1

27-200 Starachowice

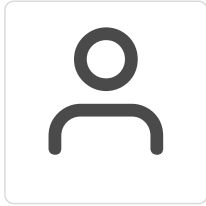
woj. świętokrzyskie

Klub Sportowy Wiking

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Paulina Gębura

E-mail factory.szkolenia@gmail.com

Telefon (+73) 735 040 262