

**Flexible Steel**

Numer usługi 2025/08/08/119329/2930455

4 995,00 PLN brutto

4 995,00 PLN netto

249,75 PLN brutto/h

249,75 PLN netto/h

HSS ŁUKASZ
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

910 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie Flexible Steel jest dla wszystkich, chcących poznać program poprawy elastyczności, który nie poświęca siły kosztem mobilności i mobilności kosztem siły. Ta wiedza dedykowana jest zarówno:

- osobom chcącym poprawić swoje zakresy, aby bezpieczniej móc wykonywać skomplikowane i wymagające odpowiedniej mobilności ćwiczenia z ciężarami,
- trenerom pracującym z osobami posiadającymi pewne ograniczenia ruchowe wynikające z zasiedziałego stylu życia,
- zawodnikom trenującym siłowo oraz kulturystycznie, którzy chcą zachować zdrowy balans w ciele oraz zwiększyć zakres pracy mięśni,
- osobom już elastycznym, które chcą odczuć szereg korzyści wynikających ze wzmocnienia
- posiadanych zakresów, jak i fighterom sportów i sztuk walki, aby zrównoważyć postawę ciała dominującą w tej dyscyplinie.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie Flexible Steel przygotowuje do samodzielnego wykonywania treningów w zakresie mobilności i elastyczności, szczególnie dla klientów intensywnie budujących siłę.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje techniki wykonywania ćwiczeń z kettlebell, sztangą i ciężarem własnego ciała zachowując elastyczność i mobilność	Wymienia i opisuje techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń z kettlebell	Debata swobodna
	Omawia kluczowe techniki pozwalające zachować mobilność i elastyczność w czasie wykonywania ćwiczeń z kettlebell	Debata swobodna
	Wymienia i opisuje techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń ze sztangą	Debata swobodna
	Omawia kluczowe techniki pozwalające zachować mobilność i elastyczność w czasie wykonywania ćwiczeń ze sztangą	Debata swobodna
	Wymienia i opisuje techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń z masą własnego ciała	Debata swobodna
	Omawia kluczowe techniki pozwalające zachować mobilność i elastyczność w czasie wykonywania ćwiczeń z masą własnego ciała	Debata swobodna
Wykonuje prawidłowo ćwiczenia z kettlebell, sztangą i masą własnego ciała, zachowując elastyczność i mobilność	Wykonuje ćwiczenia z kettlebell przy użyciu technik zapewniających elastyczność i mobilność	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ćwiczenia ze sztangą przy użyciu technik zapewniających elastyczność i mobilność	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ćwiczenia z masą własnego ciała przy użyciu technik zapewniających elastyczność i mobilność	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Naucza oraz koryguje błędy podopiecznego podczas wykonywania przez niego ćwiczeń	Uczestnik wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, koryguje i naucza go.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykazuje się cierpliwością i opanowaniem podczas nauczania innych	Uczestnik wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykazuje się cierpliwością.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje komunikację interpersonalną do nauczania innych	Uczestnik wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykorzystuje się komunikacją interpersonalną.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Szkolenie Flexible Steel jest dla wszystkich, chcących poznać program poprawy elastyczności, który nie poświęca siły kosztem mobilności i mobilności kosztem siły. Ta wiedza dedykowana jest zarówno:

- osobom chcącym poprawić swoje zakresy, aby bezpieczniejsz móc wykonywać skomplikowane i wymagające odpowiedniej mobilności ćwiczenia z ciężarami,
- trenerom pracującym z osobami posiadającymi pewne ograniczenia ruchowe wynikające z zasiedziałego stylu życia,
- zawodnikom trenującym siłowo oraz kulturystycznie, którzy chcą zachować zdrowy balans w ciele oraz zwiększyć zakres pracy mięśni,
- osobom już elastycznym, które chcą odczuć szereg korzyści wynikających ze wzmocnienia
- posiadanych zakresów, jak i fighterom sportów i sztuk walki, aby zrównoważyć postawę ciała dominującą w tej dyscyplinie.

Podczas kursu są omawiane techniki wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Podczas kursu nie będą omawiane podstawy pracy instruktora, dlatego wymagane jest doświadczenie w pracy.

Ramowy program szkolenia:

- 1. Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell - wykład + ćwiczenia praktyczne
- 2. Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą - wykład + ćwiczenia praktyczne
- 3. Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - wykład + ćwiczenia praktyczne

Wykłady są krótkie i skupiają się tylko i wyłącznie na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. Prowadzący nie będzie przedstawiał podstaw prowadzenia instruktaży. Po krótkim wykładzie będą realizowane ćwiczenia praktyczne w parach/ trójkach, a także indywidualnie po instruktażu trenera. Trener podczas zajęć wraz ze swoim asystentem będą weryfikowali poprawność wykonywania ćwiczeń przez uczestników i korygowali błędy.

Usługa realizowana jest w godzinach lekcyjnych. Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell - wykład	Andżelika Stefańska-Kowalik	04-10-2025	07:00	09:00	02:00
2 z 12 Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell ćwiczenia praktyczne	Andżelika Stefańska-Kowalik	04-10-2025	09:00	12:00	03:00
3 z 12 Przerwa	Andżelika Stefańska-Kowalik	04-10-2025	12:00	12:30	00:30
4 z 12 Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell - ćwiczenia praktyczne	Andżelika Stefańska-Kowalik	04-10-2025	12:30	14:00	01:30
5 z 12 Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą - wykład	Andżelika Stefańska-Kowalik	04-10-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą ćwiczenia praktyczne	Andżelika Stefańska-Kowalik	04-10-2025	15:00	17:00	02:00
7 z 12 Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą -ćwiczenia praktyczne	Andżelika Stefańska-Kowalik	05-10-2025	07:00	10:00	03:00
8 z 12 Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - wykład	Andżelika Stefańska-Kowalik	05-10-2025	10:00	11:00	01:00
9 z 12 Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - ćwiczenia praktyczne	Andżelika Stefańska-Kowalik	05-10-2025	11:00	12:00	01:00
10 z 12 przerwa	Andżelika Stefańska-Kowalik	05-10-2025	12:00	12:30	00:30
11 z 12 Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - ćwiczenia praktyczne	Andżelika Stefańska-Kowalik	05-10-2025	12:30	16:30	04:00
12 z 12 Walidacja	-	05-10-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 995,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 995,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	249,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	249,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Andżelika Stefańska-Kowalik

Specjalizuje się w treningach budujących siłę i wytrzymałość przy użyciu odważników kettlebell, sztang oraz masy własnego ciała, a także w treningach poprawiających mobilność stawów i zwiększających elastyczności mięśni bez utraty ich siły. W swojej pracy trenerskiej łączy filozofię tradycyjnej sztuki walki Kung Fu oraz szkoły siły StrongFirst i systemu Flexible Steel. Jako Trener Medyczny / Terapeuta Ruchowy (roczne szkolenie Blackroll® Therapy) certyfikowany przez REPs pomaga, osobom borykającym się z dolegliwościami bólowymi po kontuzjach i urazach wrócić do aktywności fizycznej, sprawności i pełni sił. Trening i ruch bez bólu.

Zarządza Centrum Sportu i Szkołą Sztuk Walki IRBIS w Krakowie oraz jest założycielką i głównym trenerem Centrum Kettlebell Kraków. Regularnie szkoli instruktorów poza granicami Polski na certyfikacjach, m.in. w USA, Francji, Chinach, Anglii, Korei Południowej, Hiszpanii, Grecji, na Tajwanie, we Włoszech i Niemczech.

Posiada Certyfikaty:

STRONGFIRST Teacher of Strength / Elite Instructor

FLEXIBLE STEEL Instructor Specialist

CHOY LEE FUT CHEN FAMILY Kung Fu Instructor

BLACKROLL® POLSKA Trener Medyczny

Terapeuta Ruchowy

CENTRUM KETTLEBELL KRAKÓW - STRONGFIRST GYM Założycielka i główny trener

STRONGFIRST COUNTRY LEADER dla Bułgarii i Litwy

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń w podobnej tematyce sportu.

Posiada wykształcenie wyższe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt podczas pierwszego dnia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Ze względu na zaawansowane ćwiczenia realizowane podczas kursu i duże obciążenie, do kursu mogą przystąpić osoby, które są aktywne fizycznie i znają podstawy prawidłowego wykonywania ćwiczeń z obciążeniem, w przeciwnym razie narażone są na kontuzje.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku(...) Dz.U. z 2018r. poz. 701.

Adres

ul. Józefa Chełmońskiego 255

30-348 Kraków

woj. małopolskie

Sala sportowa TIGER ZONE

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Alicja Nowak

E-mail hss.alicja.nowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919