



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

29 ocen

Szkolenie Zdrowy Kręgosłup + Aktywny Senior

Numer usługi 2025/09/12/16850/3003797

1 780,00 PLN brutto

1 780,00 PLN netto

118,67 PLN brutto/h

118,67 PLN netto/h

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do instruktorów fitness, trenerów personalnych, fizjoterapeutów oraz nauczycieli wychowania fizycznego, którzy chcą poszerzyć swoje kwalifikacje w zakresie pracy z seniorami oraz osobami z dolegliwościami kręgosłupa. Jednocześnie kurs dedykowany jest także osobom aktywnym fizycznie, które pragną zadbać o własne zdrowie, poznać praktyczne metody profilaktyki bólu kręgosłupa i nauczyć się bezpiecznej aktywności ruchowej dostosowanej do różnych potrzeb i ograniczeń.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego oraz instruktora siłowni. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener oraz Instruktor Siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Charakteryzuje rodzaje wad postawy, dysfunkcje kręgosłupa oraz choroby wieku starszego. Wymienia i interpretuje wskazania i przeciwwskazania do podejmowania aktywności w obu grupach. Opisuje funkcje mięśni w stabilizacji kręgosłupa oraz zasady bezpieczeństwa seniorów podczas ćwiczeń.	poprawne omówienie zagadnień w rozmowie oraz podczas analizy studium przypadku.	Wywiad swobodny
Umiejętności Dobiera i demonstruje ćwiczenia rozciągające, mobilizacyjne i wzmacniające. Projektuje przykładowy plan zajęć dla seniorów i osób z dysfunkcjami kręgosłupa. Koryguje błędy uczestników i stosuje przybory do ćwiczeń (piłki, rollery, gumy).	prawidłowe zaprezentowanie techniki ćwiczeń, ułożenie planu zajęć.	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne Buduje relację opartą na empatii i bezpieczeństwie. Motywuje osoby starsze do systematycznego uczestnictwa. Reaguje adekwatnie w sytuacjach zagrożenia zdrowia (np. pogorszenie samopoczucia).	symulacja rozmowy wstępnej, ocena reakcji w scenariuszu kryzysowym.	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

SZKOLENIE ZDROWY KRĘGOSŁUP

PROGRAM 1.Rodzaje wad postawy i dysfunkcje kręgosłupa-elementy anatomii. 2.Wskazania i przeciwwskazania do treningu. 3.Funkcje mięśni w stabilizacji kręgosłupa. 4.Metodyka prowadzenia zajęć prozdrowotnych zdrowy kręgosłup, omówienie zasad. 5.Technika wykonywania ćwiczeń rozluźniających, mobilizacyjnych, rozciągających. 6.Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu, piłki, rollery. 7.Rozciąganie.

AKTYWNY SENIOR SZKOLENIE

PROGRAM

1.Dobór uczestników zajęć, przeciwwskazania do udziału, bezpieczeństwo uczestników zajęć. 2.Anatomia – podstawy. 3.Wskazania i przeciwwskazania przy wykonywaniu określonych ćwiczeń. 4.Przybory do ćwiczeń. 5.Dobór ćwiczeń i planowanie zajęć. 6.Specyfika pracy z osobami starszymi, choroby wieku starszego. 7.Pierwsza pomoc.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Damian Trepka	27-09-2025	08:00	15:30	07:30
2 z 3 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Damian Trepka	28-09-2025	08:00	15:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 3 Walidacja	-	28-09-2025	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 780,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Damian Trepka

Doświadczony trener personalny, od ponad 5 lat związany z branżą sportową i prozdrowotną. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć ukierunkowanych na profilaktykę bólu kręgosłupa oraz aktywizację osób starszych. Uczestniczył w licznych kursach i szkoleniach doskonalących kompetencje w zakresie treningu zdrowotnego i funkcjonalnego. W swojej pracy łączy wiedzę teoretyczną z praktyką, kładąc nacisk na bezpieczeństwo, poprawną technikę ćwiczeń oraz indywidualne podejście do uczestników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Adam Zajac, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, Nowoczesny trening siłowy, wyd. Galaktyka, Łódź 2009.
3. Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
4. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

Adres

ul. Sucha 1

50-086 Wrocław

woj. dolnośląskie

Siłownia o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na

mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sandra Tomkowiak

E-mail sekretariat@ast.edu.pl

Telefon (+48) 883 303 702