



Trener Personalny z elementami fizjoterapii - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2025/09/30/178482/3044151

4 780,00 PLN brutto

4 780,00 PLN netto

77,10 PLN brutto/h

77,10 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

64 oceny

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 62 h

📅 24.01.2026 do 07.03.2026

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

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

62

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	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dopasowuje rozgrzewkę do poziomu uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje najczęstsze błędy techniczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	Wskazuje odpowiednie testy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje wyniki testów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Oceni stan funkcjonalny klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Lokalizuje struktury stawowe i określa ich zakresy ruchomości	Wskazuje budowę i funkcję stawów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje ograniczenia ruchomości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera metodę do objawów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje efekty terapii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Objaśnia zasady aktywacji mięśni głębokich i ich rolę w stabilizacji	Wskazuje mięśnie głębokie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia ich wybór	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy objawy z odpowiednimi ćwiczeniami	Obserwacja w warunkach symulowanych
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	Określa różnice w metodach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje efekty fizjologiczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera metodę do celu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Klasyfikuje ćwiczenia na górne partie ciała według funkcji i zastosowania	Identyfikuje ćwiczenia na grzbiet, barki, biceps, triceps	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje ich działanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje do poziomu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
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	Obserwacja w warunkach symulowanych
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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
Charakteryzuje systemy treningowe FBW, PPL, SPLIT i ich zastosowanie	Opisuje różnice między systemami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera system do celu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia wybór metody	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cele treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednie ćwiczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia z użyciem TRX, kettlebells, bosu, piłek do partii ciała	Wskazuje zastosowanie przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje ćwiczenia do partii ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia dobór względem celu	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

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 (warunek konieczny).

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. 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.

Podział lekcji:

Zajęcia teoretyczne: 30 godzin

Zajęcia praktyczne: 29 godzin, 20 minut

Walidacja: 1 godzina

Przerwy: 5 x 20 min

Usługa stacjonarna trwa 61 godzin, a usługa zdalna w czasie rzeczywistym trwa 1 godzin

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.

- Pomiar ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.
- Pierwsza pomoc – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniemi.
- 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 ramiennego, 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 rozbięciem 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 osiągnięciu 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 osiągnięciu 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 osiągnięciu 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 kardiostereotypem, 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: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny

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: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 31 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Michał Gajda	24-01-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
2 z 31 Przerwa	Michał Gajda	24-01-2026	13:00	13:20	00:20	Tak
3 z 31 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Michał Gajda	24-01-2026	13:20	17:00	03:40	Tak
4 z 31 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Michał Gajda	25-01-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
5 z 31 Przerwa	Michał Gajda	25-01-2026	12:00	12:20	00:20	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 31 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Michał Gajda	25-01-2026	12:20	15:00	02:40	Tak
7 z 31 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Michał Gajda	31-01-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
8 z 31 Przerwa	Michał Gajda	31-01-2026	13:00	13:20	00:20	Tak
9 z 31 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Michał Gajda	31-01-2026	13:20	17:00	03:40	Tak
10 z 31 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Michał Gajda	01-02-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
11 z 31 Przerwa	Michał Gajda	01-02-2026	13:00	13:20	00:20	Tak
12 z 31 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Michał Gajda	01-02-2026	13:20	17:00	03:40	Tak
13 z 31 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Michał Gajda	07-02-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
14 z 31 Przerwa	Michał Gajda	07-02-2026	13:00	13:20	00:20	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 31 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Michał Gajda	07-02-2026	13:20	16:00	02:40	Tak
16 z 31 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Michał Gajda	08-02-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
17 z 31 Przerwa	Michał Gajda	08-02-2026	13:00	13:20	00:20	Tak
18 z 31 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Michał Gajda	08-02-2026	13:20	16:00	02:40	Tak
19 z 31 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Michał Gajda	21-02-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
20 z 31 Przerwa	Michał Gajda	21-02-2026	12:00	12:20	00:20	Tak
21 z 31 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Michał Gajda	21-02-2026	12:20	15:00	02:40	Tak
22 z 31 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Michał Gajda	22-02-2026	10:00	12:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
23 z 31 Przerwa	Michał Gajda	22-02-2026	12:00	12:20	00:20	Tak
24 z 31 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Michał Gajda	22-02-2026	12:20	15:00	02:40	Tak
25 z 31 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Michał Gajda	28-02-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
26 z 31 Przerwa	Michał Gajda	28-02-2026	13:00	13:20	00:20	Tak
27 z 31 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Michał Gajda	28-02-2026	13:20	17:00	03:40	Tak
28 z 31 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJN Y ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Michał Gajda	01-03-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
29 z 31 Przerwa	Michał Gajda	01-03-2026	13:00	13:20	00:20	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 31 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Michał Gajda	07-03-2026	13:20	16:00	02:40	Tak
31 z 31 MODUŁ XI - WALIDACJA: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny	-	07-03-2026	15:00	16:00	01:00	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 780,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	77,10 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,10 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Michał Gajda

Jestem trenerem personalnym, szkoleniowcem i menedżerem fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem. Od lat wspieram ludzi w budowaniu sprawności, zdrowych nawyków i lepszego życia – na sali treningowej, w klubie, podczas szkoleń i w mediach. Ukończyłem Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jestem instruktorem sportu o specjalizacji kulturystyka

(EFBB), certyfikowanym trenerem TRX Suspension Training, a od 2007 roku zawodowo działam jako trener personalny. Pracuję również jako fitness manager w największej sieci klubów fitness w Polsce. Jestem współzałożycielem firmy Zdrowi Aktywni, gdzie wraz z zespołem realizujemy treningi personalne i grupowe oraz organizujemy obozy kondycyjno-odchudzające. Na co dzień łączę praktykę z wiedzą – stale rozwijam się w zakresie treningu, fizjoterapii i dietetyki. W pracy z klientami stawiam na indywidualne podejście, bezpieczeństwo i realne cele – bez zbędnych haseł, za to z uważnością na człowieka. Dodatkowo angażuję się w edukację: jako szkoleniowiec ProFi Academy, oraz jako autor i komentator medialny – pisałem dla czasopisma Victor Gimnazjalista, współpracowałem z Polskim Radiem Czwórka, promując aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród młodzieży i dorosłych. W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.



2 z 3

Paweł Wólkiewicz

Paweł Wólkiewicz to trener, edukator zdrowia i współtwórca studia treningowego TRAINING ROOM w Warszawie. Jego kariera rozpoczęła się od sportu wyczynowego – był m.in. medalistą Mistrzostw Polski Juniorów w pływaniu, a także trenował siatkówkę i sporty sylwetkowe. Z czasem pasję do treningu przekształcił w misję wspierania innych – najpierw jako trener personalny, dziś jako lider zespołu specjalistów od treningu medycznego po przygotowanie sportowe. Od 2016 roku rozwija autorską koncepcję „3 poziomów zdrowej pracy”, pomagając przeciwdziałać skutkom siedzącego trybu życia. Na platformie koddodzrowia.pl edukuje, jak dbać o ciało także podczas pracy przy biurku. Jest jednym z pierwszych trenerów HYROX w Polsce, łącząc funkcjonalny trening z analizą danych, wideo i AI. Prywatnie – tata trójki dzieci, miłośnik kolarstwa enduro i downhill. Stawia na systematyczność, jakość ruchu i podejście, które realnie wpływa na codzienne funkcjonowanie. W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.



3 z 3

Łukasz Adamowicz

Łukasz Adamowicz to doświadczony trener personalny, szkoleniowiec i współtwórca Akademii Biznesu Trenera ProFi, związany z branżą fitness od ponad 16 lat. Absolwent AWF w Warszawie, instruktor kulturystyki, trener II klasy oraz certyfikowany instruktor TRX. Od 2014 roku współpracuje z ProFi Fitness School jako mentor i szkoleniowiec, a także współtworzy firmę Zdrowi Aktywni, promującą zdrowy styl życia i tworzącą programy treningowe dla różnych grup odbiorców. Swoje doświadczenie zdobywał w największych klubach fitness w Polsce, rozwijając się w pracy z klientami i zespołami. Specjalizuje się w kształtowaniu sylwetki, poprawie sprawności, edukacji treningowej i żywieniowej, a także wspieraniu klientów w osiąganiu celów bez presji, lecz z zaangażowaniem. W Akademii Biznesu Trenera ProFi dzieli się wiedzą z zakresu budowania relacji z klientem, autoprezentacji, organizacji pracy trenera oraz etycznej sprzedaży usług. W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.

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 Instruktora 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).

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

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

Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia i łącza internetowego będą przygotowane przez dostawcę usług.

Wymagania sprzętowe:

- laptop lub telefon z dostęp do internetu
- kamera
- aplikacja zoom na której prowadzona jest walidacja

Wymagania łącza sieciowego:

- stałe połączenie internetowe

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Dokładny adres szkolenia uzupełniony między 20 a 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026