

**Kettlebells Basic - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/24/178482/3102349

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

86,67 PLN brutto/h

86,67 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

68 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

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 oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera
Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np.
wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu (otrzymają zaświadczenie o uczestnictwie w szkoleniu).

Szkolenie skierowane jest do trenerów, instruktorów, fizjoterapeutów i pasjonatów treningu, którzy chcą zdobyć podstawowe kompetencje z zakresu treningu z odważnikami kulowymi.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

13-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Usługa „Kettlebells Basic – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia treningu z odważnikami kulowymi w zakresie kształtowania siły, wytrzymałości i mobilności, z wykorzystaniem fundamentalnych technik zapewniających bezpieczeństwo i skuteczność ćwiczeń

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje zasady bezpiecznej pracy z odważnikami kulowymi	Wyjaśnia podstawowe reguły bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje najczęstsze błędy i zagrożenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie rozgrzewki i kontroli oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Porównuje kettlebells z innymi przyrządami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje specyfikę kettlebells jako narzędzia treningowego	Opisuje właściwości wpływające na biomechanikę ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ich zastosowanie w różnych typach treningów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje na prawidłową technikę swingu	Opisuje ćwiczenie zgodnie z wzorcem hardstyle	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje napięcie i oddech	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje na neutralną postawę kręgosłupa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje goblet squat z zachowaniem poprawnej techniki	Wskazuje na stabilizację tułowia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje ruch w pełnym zakresie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje na prawidłowe ustawienie kolan i stóp	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia technikę swingu zgodną z metodą hardstyle	Opisuje prawidłowe ustawienie ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje rolę napięcia i oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje najczęstsze błędy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje prawidłowy wzorzec goblet squat	Wskazuje poprawne ustawienie tułowia i kończyn	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje pełny zakres ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje kompensacje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę clean	Opisuje prawidłowe prowadzenie kettlebell	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje elementy stabilizacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia błędy wykonania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę press z pozycji rack	Wskazuje zakres ruchu ramienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kryteria stabilizacji tułowia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje błędy wykonania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje technikę snatch	Opisuje przebieg ruchu w osi ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady stabilizacji nad głową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje błędy w pracy nadgarstka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 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 treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania czy skrzynia.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). 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.

MODUŁ I - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 1

1. Power Plank i oddychanie
2. Martwy ciąg

- 3. Swing
- 4. Przysiad
- 5. Swing jednorącz
- 6. Zarzut jednorącz
- 7. Przykładowy trening z kettlebells.

MODUŁ II - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 2

- 1. Tureckie Wstawanie
- 2. Kettlebell Snatch
- 3. Programowanie treningu
- 4. Podsumowanie szkolenia i sesja Q&A

MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

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: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 1	Artur Ziółko	21-03-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 3 MODUŁ II - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 2	Artur Ziółko	22-03-2026	10:00	17:00	07:00
3 z 3 MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Artur Ziółko	22-03-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	86,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Artur Ziółko

Artur Ziółko - Trener personalny, szkoleniowiec i ekspert w zakresie treningu EMS oraz kettlebell. Absolwent AWF w Krakowie i Uniwersytetu Jagiellońskiego (zarządzanie sportem), od lat łączy wiedzę akademicką z praktyką – pracując zarówno z klientami indywidualnymi, jak i sportowcami. Specjalizuje się w elektrostymulacji mięśniowej (EMS) i treningu siłowym z kettlami. Jest autorem i współautorem szkoleń: Trener EMS I i II, Kettlebell Basic, Kettlebell Advance. W ProFi Academy prowadzi również kursy z zakresu treningu funkcjonalnego, mobility i dietytyki sportowej.

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:

- Kettlebells basic

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 oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu (otrzymają zaświadczenie o uczestnictwie w szkoleniu).

Informacje dodatkowe

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

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.

www.profiacademy.pl

Adres

Katowice

Katowice

woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

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