

**Body&Mind - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/27/178482/3108664

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

128,57 PLN brutto/h

128,57 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

68 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 15.03.2026 do 15.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

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/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

06-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

7

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 „Body&Mind – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć Body&Mind z wykorzystaniem technik Pilates, Power Stretch, Zdrowy Kręgosłup i Stretchingu pasywnego, z umiejętnym łączeniem ćwiczeń z muzyką i małym sprzętem w celu poprawy stabilności, równowagi oraz świadomości ruchu uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje główne założenia metod Body&Mind	Wskazuje różnice między metodami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia cele poszczególnych technik	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa grupy uczestników, dla których dana metoda jest odpowiednia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje zasady budowy spójnych zajęć Body&Mind z wykorzystaniem małego sprzętu	Określa etapy planowania jednostki treningowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiedni sprzęt do celów zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia kolejność ćwiczeń w strukturze lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć Body&Mind z uwzględnieniem pracy z kręgosłupem i mięśniami posturalnymi	Wymienia kluczowe zasady ochrony kręgosłupa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ćwiczenia wspierające stabilizację centralną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje błędy techniczne zwiększające ryzyko przeciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie muzyki w kształtowaniu tempa, rytmu i płynności zajęć Body&Mind	Opisuje wpływ rytmu muzyki na dynamikę ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiedni rodzaj muzyki do poszczególnych części lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie płynnych przejść między ćwiczeniami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Interpretuję rolę pracy z oddechem i świadomością ciała w treningach Body&Mind	Wyjaśnia powiązanie oddechu z kontrolą ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje korzyści z integracji pracy mentalnej i fizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje wpływ uważności na efektywność zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia znaczenie równowagi i stabilizacji w treningu funkcjonalnym Body&Mind	Rozróżnia ćwiczenia poprawiające stabilność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa znaczenie równowagi dla codziennej sprawności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy elementy stabilizacji z innymi komponentami treningu	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 dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stepy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 3-5 osobowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy po 15 minut.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Body&Mind, Dzień 1

- 1. Specyfika zajęć prozdrowotnych: Pilates, Zdrowy Kręgosłup, Power Stretch, Stretching pasywny z wykorzystaniem małego sprzętu.
- 2. Urozmaicenie zajęć – nowe pomysły i techniki prowadzenia lekcji prozdrowotnych.
- 3. Prowadzenie zajęć w rytmie muzyki – nauka płynnych przejść i spójnej choreografii.
- 4. Praca nad równowagą i aktywacją mięśni posturalnych – fundamenty zdrowego ruchu.
- 5. Ćwiczenia rozciągające z użyciem małego sprzętu – piłki, paski, rollery, taśmy oporowe.

MODUŁ II - 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: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 MODUŁ I - Body&Mind, Dzień 1	Adam Ptak	15-03-2026	10:00	16:00	06:00
2 z 2 MODUŁ II - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Adam Ptak	15-03-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adam Ptak

Adam Ptak – trener personalny, instruktor fitness i szkoleniowiec ProFi Academy z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w grupowym treningu siłowym, wzmacnianiu funkcjonalnym i zajęciach typu Pump&Tone. Certyfikowany instruktor fitness, Pilates i cycling, aktywnie rozwija się także w nurcie body&mind. Na co dzień pracuje w Trójmieście, prowadząc treningi personalne, prozdrowotne i przygotowanie motoryczne młodych sportowców.

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:

- Stretching

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 Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

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

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026