

ProFi
ACADEMY**Trener Personalny z elementami
fizjoterapii - ProFi Academy**

Numer usługi 2026/02/10/178482/3321164

4 780,00 PLN brutto

4 780,00 PLN netto

77,10 PLN brutto/h

77,10 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

191 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 62:00 h

📅 11.04.2026 do 23.05.2026

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

07-04-2026

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
	Wymienia etapy rozgrzewki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	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
	Wskazuje odpowiednie testy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

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.

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.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 18 godzin 40 minut

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 39 godzin

przerwy - liczba godzin zegarowych: 3 godziny 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina na uczestnika

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.
- Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.
- Pierwsza pomoc – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.
- 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, przerwy 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 roz biciem 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 kardiotesterem, 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, Obserwacja w warunkach symulowanych

Proces walidacji:

Walidacja to końcowy etap szkolenia, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Proces prowadzi niezależny walidator, który nie brał udziału w szkoleniu, co zapewnia obiektywną ocenę.

Walidacja odbywa się zdalnie, w czasie rzeczywistym – walidator łączy się online, a uczestnik przebywa na sali fitness. Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi.

Proces przebiega w trzech krokach:

Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - 25 minut.

W dniu walidacji Uczestnicy otrzymują link z dostępem do testu wiedzy. Test jest ograniczony czasowo wyłącznie do dnia zaplanowanej walidacji. Na realizację testu uczestnik ma 25 minut.

Test składa się z 20 pytań zamkniętych.

Warunek zaliczenia: 70% poprawnych odpowiedzi.

Wywiad swobodny - 15 minut.

Podczas wywiadu swobodnego Uczestnik odpowiada na 9 pytań otwartych podzielonych na dwa moduły:

1. Instruktor siłowni – 3 pytania z zakresu treningu siłowego, 1 pytanie z zakresu stretchingu
2. Trener Personalny – 5 pytań z zakresu core, zasady treningowe, trening funkcjonalny, mobility, planowanie treningu, anatomia

Warunek zaliczenia: Udzielenie poprawnych odpowiedzi na 6 z 9 pytań.

Obserwacja w warunkach symulowanych - 20 minut.

Podczas obserwacji Uczestnik wykonuje praktyczne zadanie walidacyjne.

Uczestnik losuje zestaw tematyczny i przeprowadza krótką jednostkę treningową obejmującą:

1. Rozgrzewkę
2. Ćwiczenia wzmacniające
3. Stretching
4. Blok tematyczny Trener Personalny (np. trening funkcjonalny, core, interwał, trening ze sprzętem)

Kryteria oceny:

Uczestnik dobiera ćwiczenia adekwatne do celu treningu. Zachowuje strukturę jednostki treningowej. Demonstruje ćwiczenia z zachowaniem poprawnej techniki. Przekazuje jasne i zrozumiałe instrukcje ćwiczeń. Reaguje na błędy techniczne i zapewnia bezpieczeństwo uczestnika treningu.

Warunek zaliczenia: Poprawna realizacja zadania praktycznego.

Po zakończeniu uczestnik otrzymuje informację o wyniku walidacji.

walidacja – 1 godzina zegarowa na uczestnika

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 31 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Adrian Markowicz	11-04-2026	10:15	13:15	03:00	Tak
2 z 31 PRZERWA	Adrian Markowicz	11-04-2026	13:15	13:35	00:20	Tak
3 z 31 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Adrian Markowicz	11-04-2026	13:35	17:15	03:40	Tak
4 z 31 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Adrian Markowicz	12-04-2026	10:15	12:15	02:00	Tak
5 z 31 PRZERWA	Adrian Markowicz	12-04-2026	12:15	12:35	00:20	Tak
6 z 31 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Adrian Markowicz	12-04-2026	12:35	15:15	02:40	Tak
7 z 31 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Łukasz Węgliński	18-04-2026	10:15	13:15	03:00	Tak
8 z 31 PRZERWA	Łukasz Węgliński	18-04-2026	13:15	13:35	00:20	Tak
9 z 31 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Łukasz Węgliński	18-04-2026	13:35	17:15	03:40	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 31 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Łukasz Węgliński	19-04-2026	11:00	14:00	03:00	Tak
11 z 31 PRZERWA	Łukasz Węgliński	19-04-2026	14:00	14:20	00:20	Tak
12 z 31 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Łukasz Węgliński	19-04-2026	14:20	18:00	03:40	Tak
13 z 31 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Artur Ziółko	25-04-2026	10:30	12:30	02:00	Tak
14 z 31 PRZERWA	Artur Ziółko	25-04-2026	12:30	12:50	00:20	Tak
15 z 31 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Artur Ziółko	25-04-2026	12:50	16:30	03:40	Tak
16 z 31 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Artur Ziółko	26-04-2026	09:30	11:30	02:00	Tak
17 z 31 PRZERWA	Artur Ziółko	26-04-2026	11:30	11:50	00:20	Tak
18 z 31 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Artur Ziółko	26-04-2026	11:50	15:30	03:40	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
19 z 31 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Artur Ziółko	09-05-2026	10:30	12:30	02:00	Tak
20 z 31 PRZERWA	Artur Ziółko	09-05-2026	12:30	12:50	00:20	Tak
21 z 31 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Artur Ziółko	09-05-2026	12:50	15:30	02:40	Tak
22 z 31 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Artur Ziółko	10-05-2026	10:30	12:30	02:00	Tak
23 z 31 PRZERWA	Artur Ziółko	10-05-2026	12:30	12:50	00:20	Tak
24 z 31 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Artur Ziółko	10-05-2026	12:50	15:30	02:40	Tak
25 z 31 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Łukasz Węgliński	16-05-2026	10:30	13:30	03:00	Tak
26 z 31 PRZERWA	Łukasz Węgliński	16-05-2026	13:30	13:50	00:20	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
27 z 31 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Łukasz Węgliński	16-05-2026	13:50	17:30	03:40	Tak
28 z 31 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Łukasz Węgliński	17-05-2026	10:30	12:30	02:00	Tak
29 z 31 PRZERWA	Łukasz Węgliński	17-05-2026	12:30	12:50	00:20	Tak
30 z 31 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Łukasz Węgliński	17-05-2026	12:50	16:30	03:40	Tak
31 z 31 MODUŁ XI - WALIDACJA: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny	-	23-05-2026	11:30	12:30	01:00	Tak

Cennik

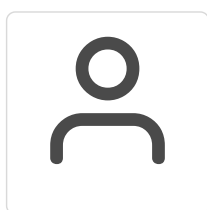
Cennik

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

Artur Ziółko

Artur Ziółko – trener personalny, szkoleniowiec oraz specjalista w zakresie treningu EMS i treningu siłowego z wykorzystaniem kettlebell. Łączy doświadczenie praktyczne z działalnością edukacyjną, koncentrując się na świadomym i skutecznym podejściu do treningu.

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego, gdzie ukończył studia w zakresie zarządzania sportem. Na co dzień pracuje z osobami z tzw. generalnej populacji oraz ze sportowcami, wdrażając indywidualnie dopasowane programy treningowe ukierunkowane na poprawę sprawności, siły oraz ogólnej kondycji fizycznej.

Specjalizuje się w treningu z wykorzystaniem elektrostymulacji mięśni (EMS) oraz treningu siłowym z kettlebell. Jest autorem i współautorem programów szkoleniowych w tym zakresie, m.in. „Trener EMS poziom I i II” oraz „Kettlebell Basic” i „Kettlebell Advance”. W swojej pracy szkoleniowej wykorzystuje sprawdzone metody treningowe, kładąc nacisk na bezpieczeństwo, efektywność oraz świadome planowanie procesu treningowego.

Jako szkoleniowiec prowadzi kursy i szkolenia z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego, core & mobility oraz podstaw dietyki sportowej. W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń dla osób rozpoczynających i rozwijających pracę w branży treningowej. W pracy edukacyjnej koncentruje się na przekazywaniu praktycznej wiedzy i narzędzi możliwych do wykorzystania w pracy z podopiecznymi.



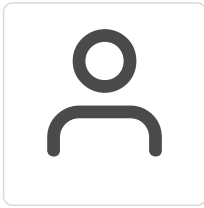
2 z 3

Adrian Markowicz

Adrian Markowicz – trener personalny, szkoleniowiec oraz menedżer z wieloletnim doświadczeniem w branży fitness w Polsce i za granicą. Od ponad 9 lat współpracuje z ProFi Academy jako wykładowca kursów Trener Personalny oraz szkoleń z zakresu treningu z wykorzystaniem taśm podwieszanych. Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Warszawie. W swojej działalności zawodowej łączy praktykę trenerską z doświadczeniem w zarządzaniu zespołami oraz rozwojem usług w branży fitness. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując jako trener i menedżer w Polsce, Stanach Zjednoczonych oraz Irlandii. W strukturach Jatomi Fitness rozwijał swoją karierę od stanowiska master trenera, przez fitness managera, po regionalnego business managera i general managera. Odpowiadał za rozwój trenerów, jakość usług oraz wdrażanie standardów pracy w klubach fitness w Polsce. W latach 2020–2021 współtworzył system sprzedaży treningów personalnych dla sieci My

Fitness Place, Fitness Academy oraz Fabryka Formy w ramach Grupy Benefit Systems S.A. Specjalizuje się w planowaniu i sprzedaży treningów personalnych, organizacji pracy trenerów i menedżerów oraz prowadzeniu zajęć treningowych.

W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów dla trenerów i osób rozpoczynających pracę w branży fitness.



3 z 3

Łukasz Węgliński

Łukasz Węgliński – trener personalny, instruktor i edukator z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży fitness. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz studiów z Zarządzania Zasobami Ludzkimi w WSE im. ks. Józefa Tischnera. Od 2005 roku związany ze sportem jako instruktor kulturystyki, specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i korekcyjnym, dbając o technikę, bezpieczeństwo i realne efekty swoich podopiecznych. Ukończył liczne szkolenia m.in. z korekcji wady postawy, FMS, treningu medycznego, TRX, indoor – trener personalny, instruktor i edukator z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży fitness. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz studiów z Zarządzania Zasobami Ludzkimi w WSE im. ks. Józefa Tischnera. Od 2005 roku związany ze sportem jako instruktor kulturystyki, specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i korekcyjnym, dbając o technikę, bezpieczeństwo i realne efekty swoich podopiecznych. Ukończył liczne szkolenia m.in. z korekcji wady postawy, FMS, treningu medycznego, TRX, indoor cycling, nordic walking, a także jest dyplomowanym masażystą i ratownikiem WOPR. Doświadczenie zdobywał na różnych szczeblach pracy w klubach fitness – od instruktora po Fitness Managera – dzięki czemu doskonale rozumie potrzeby zarówno klientów, jak i zespołów trenerskich. Łączy profesjonalną wiedzę z indywidualnym podejściem i pozytywną energią, wierząc, że skuteczny trening to połączenie dobrego programu, komunikacji i przyjaznej atmosfery.

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

Walidacja jest ustalana indywidualnie z Uczestnikiem usługi i odbędzie się w okresie od 10:00 do 15:00 23.05.2026r. Termin walidacji dostępny będzie u osoby nadzorującej usługę po stronie Dostawcy Usług.

Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia 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

ul. Bratysławska 4
31-201 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Fitness Platinum Bratysławska XXL ul. Bratysławska 4, 31-201 Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119