



Stretching - ProFi Academy

Numer usługi 2026/02/10/178482/3321224

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

84,62 PLN brutto/h

84,62 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

185 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 13:00 h

📅 13.06.2026 do 14.06.2026

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

05-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

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 „Stretching – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć stretchingowych i mobilizacyjnych, obejmujących dobór i stosowanie różnych metod rozciągania w pracy indywidualnej i grupowej, w celu poprawy elastyczności, mobilności, regeneracji i jakości ruchu uczestników

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje fizjologiczne podstawy rozciągania i adaptacji tkanek miękkich	Wyjaśnia rolę układu nerwowego w kontroli napięcia mięśniowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia wpływ kolagenu i elastyny na elastyczność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje czynniki wpływające na skuteczność stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia i opisuje cztery metody stretchingu	Wskazuje różnice między metodami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metodę do celu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia zastosowanie konkretnej techniki w danym kontekście	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa przeciwwskazania do poszczególnych technik	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady bezpiecznego prowadzenia stretchingu na różnych poziomach zaawansowania	Ocenia ryzyko przeciążenia i kontuzji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia zasady progresji i regresji ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje zastosowanie stretchingu w różnych celach treningowych	Identyfikuje cele treningowe stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metody do fazy treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie stretchingu w kontekście prewencji urazów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje elementy budowy jednostki treningowej stretchingowej	Wskazuje strukturę zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zasady doboru pozycji i płynnych przejść	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie pracy z muzyką i rytmem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie technik relaksacyjnych i ich wpływ na regenerację układu nerwowego i mięśniowego	Rozróżnia techniki relaksacyjne stosowane w stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia mechanizmy redukcji napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy stretching z elementami oddechu i relaksacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 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, stopy, 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 - Stretching, Dzień 1

1. Fizjologiczne podstawy stretchingu – rola kolagenu, elastyny i czynników zewnętrznych wpływających na elastyczność ciała.
2. Stretching a układ nerwowy – odruch miotatyczny, czucie proprioceptywne i relaksacja mięśni.
3. Nauka ustawienia ciała – postawa, linie napięć, biomechanika.
4. Rolowanie kręgosłupa – technika, zastosowanie, płynne przejścia między ćwiczeniami.
5. Technika podstawowych ćwiczeń rozciągających – stretching dla początkujących.
6. Stretching aktywny – nauka fazy Cool Down, uspokojenie układu nerwowego i oddechowego.
7. Stretching statyczny bierny – zastosowanie, zasady, relaksacja w pozycjach.
8. Ćwiczenia w parach – współpraca, bezpieczeństwo, zwiększanie zakresu ruchu.

MODUŁ II - Stretching, Dzień 2

1. Stretching statyczny czynny – technika, kontrola napięcia mięśniowego, pokaz ćwiczeń.
2. Stretching dynamiczny (Power Stretch) – zasady, zastosowanie, nauka płynnych przejść.
3. Pozycje w stretchingu – górne, średnie, niskie; ich wpływ na układ mięśniowo-powięziowy.
4. Technika ćwiczeń zaawansowanych w stretchingu – z użyciem sprzętu i bez sprzętu.
5. Budowa lekcji stretchingu – rozgrzewka, dobór ćwiczeń, struktura zajęć.
6. Rola muzyki w zajęciach mieszanych – tempo, rytm, atmosfera treningu.
7. Masterclass – stretching statyczny bierny i czynny, Power Stretch.

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 pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I - Stretching, Dzień 1	Justyna Fudal	13-06-2026	10:30	16:30	06:00
2 z 3 MODUŁ II - Stretching, Dzień 2	Justyna Fudal	14-06-2026	10:30	16:30	06:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 3 MODUŁ III - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Justyna Fudal	14-06-2026	16:30	17:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	84,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	84,62 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agata Orlicz

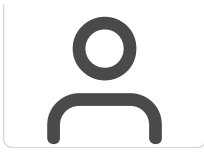
Agata Orlicz – instruktorka fitness, trenerka personalna oraz szkoleniowiec ProFi Academy.

Certyfikowana instruktorka fitness od 2015 roku oraz trenerka personalna od 2017 roku. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i zajęciach wzmacniających (Functional Step, TBC, ABT, Body Shape, HIIT) oraz Pilates.

Absolwentka psychologii, co wykorzystuje w pracy, uwzględniając aspekty motywacji i relacji z ciałem. Od 2022 roku prowadzi szkolenia dla przyszłych instruktorów fitness w ProFi Academy.

Regularnie podnosi kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach i warsztatach w kraju i za granicą. W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach i kursach a także w organizacji konferencji, warsztatów i wydarzeń związanych ze światem fitness i treningu personalnego.

2 z 2



Justyna Fudal

Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, specjalizując się w Technikach Relaksacyjnych. Od 2010 roku tworzy przestrzeń, w której ruch staje się drogą do równowagi, zdrowia i świadomego stylu życia. Od 2014 roku działa jako szkoleniowczyni, prezenterka oraz master trenerka w Międzynarodowej Akademii dla Trenerów Personalnych i Instruktorów Fitness ProFi Academy, a od 2025 roku współtworzy Akademię Sinya Pilates by ProFi Academy.

Prowadzi kursy i szkolenia z zakresu pilatesu, stretchingu, wzmacniania, stepu oraz choreografii. Od 2022 roku związana jest również z Uniwersytetem Ekonomicznym we Wrocławiu, gdzie pracuje jako nauczycielka wychowania fizycznego w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu oraz trenerka sekcji sportowych Klubu Uczelnianego AZS.

W trakcie swojej kariery zdobyła doświadczenie jako trenerka personalna, instruktorka fitness i siłowni, menadżerka, edukatorka oraz organizatorka aktywnych wyjazdów i wydarzeń.

Rozwija markę justFIT by Justyna Fudal, promując holistyczne podejście do stylu życia oparte na trzech filarach: zbilansowanej diecie, świadomym treningu oraz regeneracji i relaksie. Specjalizuje się w formach body&mind, takich jak pilates, stretching, techniki relaksacyjne i mobility, a także w treningach wzmacniających i funkcjonalnych.

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 Instruktora 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

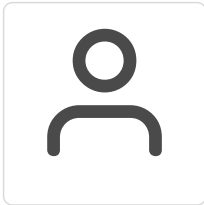
ul. Grabiszyńska 269
53-234 Wrocław
woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Grabiszyn
ul. Grabiszyńska 269
53-234 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119