



Aktywny senior w treningu personalnym - ProFi Academy

Numer usługi 2026/02/13/178482/3332125

927,00 PLN brutto
927,00 PLN netto
61,80 PLN brutto/h
61,80 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

92 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Na szkolenie zapraszamy osoby, które spełniają **jeden** z poniższych wymogów:

- posiadają uprawnienia Instruktora Fitness (min. roczna praktyka w prowadzeniu zajęć)
- ukończyły szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa
- są studentami fizjoterapii (4-5 rok - po ukończonym bloku zajęć z geriatrui).

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

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

Celem edukacyjnym szkolenia „Aktywny senior w treningu personalnym - ProFi Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i odpowiedzialnego prowadzenia bezpiecznych oraz skutecznych programów treningowych dla osób starszych, z uwzględnieniem procesów starzenia, jednostek chorobowych oraz potrzeb psychofizycznych tej grupy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje proces starzenia i jego wpływ na ciało oraz psychikę seniora Programuje treningi z uwzględnieniem jednostek chorobowych (osteoporoza, cukrzyca, nadciśnienie, sarkopenia)	Definiuje główne zmiany fizjologiczne i psychiczne zachodzące w starości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje konsekwencje starzenia dla sprawności ruchowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje czynniki ryzyka dla zdrowia seniorów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia odpowiednie do danej jednostki chorobowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia ograniczenia i przeciwwskazania w treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia ryzyko i dostosowuje intensywność zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia sprawność i stan zdrowia seniora poprzez testy funkcjonalne	Wymienia podstawowe testy oceny funkcjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki testów w kontekście bezpieczeństwa treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje wnioski do planu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia metody poprawy równowagi, siły i wytrzymałości u osób starszych	Rozróżnia techniki poprawy równowagi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zasady progresji w treningu siłowym i wytrzymałościowym seniorów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje sposoby minimalizacji ryzyka upadków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje znaczenie stylu życia i żywienia w zdrowiu seniora	Wskazuje kluczowe zasady żywieniowe dla osób starszych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy aktywność fizyczną z budowaniem odporności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wpływ aktywności na zdrowie psychiczne	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.

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 teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 20 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 7 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I - Aktywny senior w treningu personalnym - DZIEŃ 1

- 1. Wprowadzenie do treningu osób starszych.
- 2. Symulator osoby starszej.
- 3. Postawa trenera personalnego seniora
- 4. Wywiad i testy funkcjonalne na potrzeby treningu personalnego.
- 5. Najczęstszy problem seniora - zaburzenia równowagi i upadki.
- 6. Nauka odpowiedniego upadania i wstawania, trening koordynacji.

MODUŁ II - Aktywny senior w treningu personalnym - DZIEŃ 2

- 1. Dobór ćwiczeń i dopasowanie treningu wydolności, oporowego, gibkości i treningu oddechowego w zależności od potrzeb i chorób towarzyszących klientowi.
- 2. Tworzenie protokołów postępowania z klientami z: nadciśnieniem, po endoprotezach stawu, ze zmianami zwyrodnieniowymi, osteoporozą czy sarkopenią.
- 3. Nauka ćwiczeń ogólnousprawniających dla wszystkich seniorów jako forma profilaktyki
- 4. Nordic walking - jako narzędzie profilaktyczne oraz możliwość tworzenia grup.

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 Dzień 1	Anna Olszewska	21-03-2026	10:30	17:30	07:00
2 z 3 Dzień 2	Anna Olszewska	22-03-2026	08:30	15:30	07:00
3 z 3 Walidacja	Anna Olszewska	22-03-2026	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	927,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	927,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	61,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	61,80 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Olszewska

Anna Olszewska – fizjoterapeutka i trenerka medyczna z ponad 10-letnim doświadczeniem. Absolwentka AWF w Warszawie, specjalizuje się w terapii ruchem, pracy z kobietami w ciąży i po porodzie, fizjoprofilaktyce i prewencji urazów. Łączy podejście fizjoterapeutyczne z treningiem funkcjonalnym, prowadząc zajęcia indywidualne i grupowe. Jako szkoleniowiec przekazuje wiedzę praktyczną i anatomiczną w sposób przystępny i z zaangażowaniem. W pracy ceni uważność, empatię i precyzję – wierzy, że skuteczny trening to ten oparty na dialogu i zrozumieniu potrzeb człowieka.

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:

- Aktywny senior w treningu personalnym

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:

- posiadają uprawnienia **Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego**
- posiadają uprawnienia **Instruktor Sportu** (akceptowane różne dziedziny)
- posiadają uprawnienia **Trenera Sportowego** (akceptowane różne dziedziny)
- są studentami kierunków **sportowych/fizjoterapeutycznych**
- ukończyły **szkołę wyższą** o profilu **sportowym lub medycznym** np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

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. Półwiejska 2
61-887 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Półwiejska
ul. Półwiejska 2

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