

ProFi[®]
ACADEMY**Planowanie i prowadzenie treningu personalnego z uwzględnieniem elementów fizjoterapii – Trener Personalny z elementami fizjoterapii - Szkolenie ProFi Academy****4 490,00 PLN** brutto
4 490,00 PLN netto
72,42 PLN brutto/h
72,42 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘA.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Numer usługi 2026/03/03/178482/3377071

★★★★★ 4,6 / 5

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 62 h

184 oceny

📅 11.04.2026 do 23.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	<p>Grupa docelowa:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój” (zgodnie z zapisami Umowy ramowej)</p>
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	06-04-2026
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 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
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	Wymienia etapy rozgrzewki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dopasowuje rozgrzewkę do poziomu uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Rozpoznaje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje najczęstsze błędy techniczne	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	Wskazuje odpowiednie testy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje wyniki testów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Oceni stan funkcjonalny klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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 rozdzielenie 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, skręceniemi.
- 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, przerw 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 rozbięciem 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 TRÓJGŁÓWYCH.

- 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 kardioterestem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wiosłarskiego, 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 przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Dr Bartosz Trąbka	11-04-2026	12:15	15:15	03:00
2 z 31 PRZERWA	Dr Bartosz Trąbka	11-04-2026	15:15	15:35	00:20
3 z 31 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Dr Bartosz Trąbka	11-04-2026	15:35	19:15	03:40
4 z 31 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Dr Bartosz Trąbka	12-04-2026	10:30	12:30	02:00
5 z 31 PRZERWA	Dr Bartosz Trąbka	12-04-2026	12:30	12:50	00:20
6 z 31 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Dr Bartosz Trąbka	12-04-2026	12:50	15:30	02:40
7 z 31 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Jakub Hinca	18-04-2026	12:15	15:15	03:00
8 z 31 PRZERWA	Jakub Hinca	18-04-2026	15:15	15:35	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 31 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Jakub Hinca	18-04-2026	15:35	19:15	03:40
10 z 31 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Jakub Hinca	19-04-2026	10:30	13:30	03:00
11 z 31 PRZERWA	Jakub Hinca	19-04-2026	13:30	13:50	00:20
12 z 31 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Jakub Hinca	19-04-2026	13:50	17:30	03:40
13 z 31 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Jakub Hinca	25-04-2026	10:30	12:30	02:00
14 z 31 PRZERWA	Jakub Hinca	25-04-2026	12:30	12:50	00:20
15 z 31 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Jakub Hinca	25-04-2026	12:50	16:30	03:40
16 z 31 MODUŁ VI -TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Jakub Hinca	26-04-2026	10:30	12:30	02:00
17 z 31 PRZERWA	Jakub Hinca	26-04-2026	12:30	12:50	00:20
18 z 31 MODUŁ VI -TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Jakub Hinca	26-04-2026	12:50	16:30	03:40
19 z 31 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.	Dr Bartosz Trąbka	09-05-2026	12:15	14:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 31 PRZERWA	Dr Bartosz Trąbka	09-05-2026	14:15	14:35	00:20
21 z 31 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.	Dr Bartosz Trąbka	09-05-2026	14:35	17:15	02:40
22 z 31 MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Dr Bartosz Trąbka	10-05-2026	12:15	14:15	02:00
23 z 31 PRZERWA	Dr Bartosz Trąbka	10-05-2026	14:15	14:35	00:20
24 z 31 MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Dr Bartosz Trąbka	10-05-2026	14:35	17:15	02:40
25 z 31 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.	Dr Bartosz Trąbka	16-05-2026	12:15	15:15	03:00
26 z 31 PRZERWA	Dr Bartosz Trąbka	16-05-2026	15:15	15:35	00:20
27 z 31 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.	Dr Bartosz Trąbka	16-05-2026	15:35	19:15	03:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 31 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Dr Bartosz Trąbka	17-05-2026	12:15	15:15	03:00
29 z 31 PRZERWA	Dr Bartosz Trąbka	17-05-2026	15:15	15:35	00:20
30 z 31 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Dr Bartosz Trąbka	17-05-2026	15:35	18:15	02:40
31 z 31 MODUŁ XI - WALIDACJA: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny	-	23-05-2026	12:30	13:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	72,42 PLN
Koszt osobogodziny netto	72,42 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



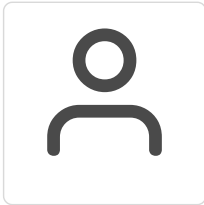
1 z 2



Jakub Hinca

Jakub Hinca – fizjoterapeuta, trener i nauczyciel akademicki, związany z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, gdzie realizuje studia doktoranckie. Od blisko 10 lat pracuje z ludźmi – w gabinecie, na sali treningowej i jako dydaktyk. Współpracuje z kadrą narodową rugby U-18, łącząc fizjoterapię ze wsparciem motorycznym zawodników. W pracy badawczej skupia się na adaptacji człowieka do warunków ekstremalnych – prowadząc projekty naukowe m.in. z udziałem analogowych astronautów. Ta nietypowa perspektywa pozwala mu głębiej rozumieć ludzkie możliwości – fizyczne i mentalne – oraz mechanizmy adaptacji do wyzwań, zarówno sportowych, jak i środowiskowych.

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, treningu personalnego i medycznego.



2 z 2

Dr Bartosz Trąbka

Bartosz Trąbka – doktor nauk biologicznych, trener personalny i szkoleniowiec ProFi Academy, aktywnie zaangażowany w rozwój sportów sylwetkowych. Absolwent AWFIS w Gdańsku, od ponad 20 lat działa w branży fitness jako zawodnik, trener i edukator. Prowadzi badania naukowe nad adaptacją biologiczną w kulturystyce, a jego praca doktorska dotyczy fizjologii wysiłku.

W ciągu ostatnich 5 lat zrealizował liczne szkolenia z zakresu dietetyki, fizjologii i treningu sylwetkowego, stale podnosząc swoje kompetencje. Jako Master Trainer ProFi Academy szkoli przyszłych trenerów, łącząc naukę z praktyką i promując nowoczesne, oparte na dowodach podejście do pracy z ciałem.

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 20:00 23.05.2026r. Termin walidacji dostępny będzie u osoby nadzorującej usługę po stronie Dostawcy Usług.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój" (zgodnie z zapisami Umowy ramowej)

Adres

al. Grunwaldzka 309
80-309 Gdańsk
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Gdańsk Oliwa Al. Grunwaldzka 309

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