

**ProFi**  
ACADEMY**Aktywny senior w treningu personalnym -  
ProFi Academy**

Numer usługi 2026/03/04/178482/3380002

1 200,00 PLN brutto  
1 200,00 PLN netto  
80,00 PLN brutto/h  
80,00 PLN netto/h  
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 15 h

170 ocen

📅 27.06.2026 do 28.06.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

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

- posiadają uprawnienia Trenera Personalnego/Medycznego
- 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 geriatрії).

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

22-06-2026

**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	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
Programuje treningi z uwzględnieniem jednostek chorobowych (osteoporoza, cukrzyca, nadciśnienie, sarkopenia)	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 sprawność i stan zdrowia seniora poprzez testy funkcjonalne	Ocenia ryzyko i dostosowuje intensywność zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia podstawowe testy oceny funkcjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki testów w kontekście bezpieczeństwa treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia metody poprawy równowagi, siły i wytrzymałości u osób starszych	Formułuje wnioski do planu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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).

**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: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> MODUŁ I - Aktywny senior w treningu personalnym - DZIEŃ 1	Anna Olszewska	27-06-2026	10:00	13:10	03:10
<b>2 z 7</b> PRZERWA	Anna Olszewska	27-06-2026	13:10	13:30	00:20
<b>3 z 7</b> MODUŁ I - Aktywny senior w treningu personalnym - DZIEŃ 1	Anna Olszewska	27-06-2026	13:30	17:00	03:30
<b>4 z 7</b> MODUŁ II - Aktywny senior w treningu personalnym - DZIEŃ 2	Anna Olszewska	28-06-2026	10:00	13:10	03:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 7</b> PRZERWA	Anna Olszewska	28-06-2026	13:10	13:30	00:20
<b>6 z 7</b> MODUŁ II - Aktywny senior w treningu personalnym - DZIEŃ 2	Anna Olszewska	28-06-2026	13:30	17:00	03:30
<b>7 z 7</b> MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Anna Olszewska	28-06-2026	17:00	18:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	80,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 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:

- posiada uprawnienia Trenera Personalnego/Medycznego
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa
- jest studentem fizjoterapii (4-5 rok - po ukończonym bloku zajęć z geriatrii).

## 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](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

ul. Złota 59  
00-120 Warszawa  
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Złote Tarasy  
ul. Złota 59  
00-120 Warszawa

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

# Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119