



Bezpieczny trening, świadoma suplementacja i edukacja zdrowotna osób starszych-szkolenie z uwzględnieniem zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/03/10/200534/3395156

5 060,00 PLN brutto
5 060,00 PLN netto
220,00 PLN brutto/h
220,00 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

BARTOSZ
BURZYŃSKI BURZA
TRENER
PERSONALNY

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Olsztyn
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 23:00 h
📅 16.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących lub planujących pracę w obszarze zdrowia, aktywności fizycznej i edukacji prozdrowotnej, w szczególności trenerów, instruktorów fitness, fizjoterapeutów, opiekunów osób starszych, pracowników sektora wellness oraz osób prowadzących zajęcia ruchowe dla dorosłych i seniorów. Szkolenie jest również przeznaczone dla osób chcących zdobyć praktyczne kompetencje w zakresie profilaktyki zdrowotnej i pracy z osobami w wieku 50+.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

23

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 wykorzystywania wiedzy i podstawowych umiejętności z zakresu profilaktyki zdrowia, aktywności fizycznej i edukacji prozdrowotnej w pracy z osobami dorosłymi i starszymi. Uczestnicy uczą się interpretować podstawowe parametry zdrowia, dobierać bezpieczne formy ruchu oraz promować zdrowy styl życia, świadome żywienie, suplementację i postawy proekologiczne

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawowe zasady bezpiecznej aktywności fizycznej wspierającej sprawność organizmu	wykonuje ćwiczenia wzmacniające zgodnie z instrukcją prowadzącego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje zasady bezpiecznej pracy z obciążeniem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Analizuje skład produktów spożywczych na podstawie informacji zawartych na etykietach	wykonuje ćwiczenia mobilizacyjne i stabilizacyjne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje na etykiecie składniki produktu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	identyfikuje produkty zawierające duże ilości cukru lub soli	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
stosuje wybrane techniki wspierające funkcjonowanie układu nerwowego i redukcję stresu	dokonuje wyboru produktów zgodnych z zasadami zdrowego żywienia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykonuje ćwiczenia oddechowe według instrukcji prowadzącego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykonuje ćwiczenia koordynacyjne i koncentracyjne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik charakteryzuje znaczenie zielonych kompetencji w promocji zdrowia i potrafi uwzględnić zasady zrównoważonego stylu życia w planowaniu działań prozdrowotnych i aktywności fizycznej.	stosuje ćwiczenia równowagi i treningu mentalnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wskazuje przykłady działań prozdrowotnych sprzyjających środowisku (np. aktywność na świeżym powietrzu, ograniczanie zasobochłonnych form aktywności)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wyjaśnia, w jaki sposób styl życia i wybory zdrowotne mogą wspierać zarówno zdrowie człowieka, jak i ochronę środowiska.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Moduł 1 – Kod długowieczności – fundament zdrowia

Wprowadzenie do koncepcji długowieczności opartej na profilaktyce zdrowotnej oraz świadomym stylu życia. Uczestnicy poznają najważniejsze wskaźniki zdrowia i ich znaczenie dla utrzymania sprawności w kolejnych dekadach życia.

- najważniejsze parametry zdrowotne wpływające na długość życia
- VO2 Max – znaczenie wydolności tlenowej dla zdrowia
- siła uścisku jako wskaźnik ogólnej sprawności organizmu
- podstawowe parametry metaboliczne: ciśnienie tętnicze, poziom glukozy
- HRV (zmiennosc rytmu serca) jako wskaźnik kondycji układu nerwowego
- interpretacja wyników badań profilaktycznych
- znaczenie profilaktyki zdrowotnej w wieku 50+

Moduł 2 – Siła mięśni jako fundament samodzielności

Warsztat poświęcony roli treningu siłowego w utrzymaniu sprawności fizycznej i zapobieganiu chorobom związanym z wiekiem.

- znaczenie treningu oporowego w profilaktyce zdrowotnej
- sarkopenia – przyczyny i sposoby zapobiegania
- osteoporoza i rola aktywności fizycznej w jej profilaktyce
- podstawowe zasady bezpiecznego treningu siłowego
- nauka pracy z obciążeniem w warunkach klubowych
- praktyczne ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśniowe

Moduł 3 – Świadome zakupy żywieniowe

Zajęcia praktyczne w formie warsztatu terenowego, podczas których uczestnicy uczą się analizować skład produktów spożywczych.

- zasady czytania etykiet produktów spożywczych
- identyfikacja ukrytych cukrów w żywności
- nadmiar soli w produktach przetworzonych
- ocena jakości produktów spożywczych
- komponowanie „koszyka długowieczności”
- wybór produktów wspierających zdrowie metaboliczne

Moduł 4 – Profilaktyka układu nerwowego

Warsztaty poświęcone utrzymaniu sprawności poznawczej i przeciwdziałaniu procesom neurodegeneracyjnym.

- funkcjonowanie układu nerwowego w procesie starzenia
- neuroplastyczność mózgu i sposoby jej wspierania
- ćwiczenia koordynacyjne stymulujące pracę mózgu
- trening koncentracji i skupienia
- ćwiczenia równowagi i koordynacji ruchowej
- praktyczne ćwiczenia wspierające tworzenie nowych połączeń neuronalnych

Moduł 5 – Mobilność i stabilizacja ciała

Warsztaty ruchowe koncentrujące się na poprawie zakresu ruchu oraz stabilizacji ciała.

- znaczenie mobilności stawów dla sprawności ruchowej
- ćwiczenia poprawiające zakres ruchu
- stabilizacja centralna (core stability)
- ćwiczenia równowagi i koordynacji
- profilaktyka upadków w wieku dojrzałym

Moduł 6 – Oddech i regulacja stresu

Warsztat poświęcony technikom oddechowym oraz sposobom regulacji układu nerwowego.

- wpływ stresu na zdrowie i proces starzenia
- podstawy pracy z oddechem
- techniki oddechowe wspierające regenerację
- elementy mindfulness
- redukcja napięcia i poprawa koncentracji

Moduł 7 – Mądra suplementacja

Omówienie najczęściej stosowanych suplementów oraz zasad ich bezpiecznego stosowania.

- rola suplementacji w profilaktyce zdrowotnej
- witamina D3 – znaczenie dla organizmu
- kwasy Omega-3
- magnez i jego funkcje w organizmie
- witamina B12
- rozpoznawanie marketingowych pułapek suplementacyjnych

Moduł 8 – Aktywność cardio w praktyce

Zajęcia terenowe poświęcone aktywności wytrzymałościowej.

- znaczenie aktywności aerobowej dla zdrowia
- technika marszu zdrowotnego (Power Walking)
- budowanie wydolności organizmu
- bezpieczne zwiększanie aktywności fizycznej
- praktyczny trening marszowy w terenie

warsztaty dzielą się na część praktyczną w wymiarze 9h + część teoretyczna 3h

walidacja- walidacja będzie przeprowadzana w sposób praktyczny poprzez obserwację w czasie rzeczywistym.

warunki szkolenia: materiały w postaci notatników, podkładek, długopisów oraz sprzęt do ćwiczeń będzie przygotowany przez prowadzącego. warsztaty teoretyczne będą wyświetlane w formie prezentacji na rzutniku. uczestnik ma obowiązek przygotować strój sportowy tj dresy i obuwie na zmianę. Napoje oraz wyżywienie podczas szkolenia będzie zagwarantowane. uczestnik musi przygotować strój adekwatny do pogody, ponieważ część warsztatów prowadzona będzie na zewnątrz.

szkolenie jest realizowane w godzinach 09:00-17:00 dnia 16,17.05.2026r przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł 1 – Kod długowieczności – fundament zdrowia	BARTOSZ BURZYŃSKI	16-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Moduł 2 – Siła mięśni jako fundament samodzielności	BARTOSZ BURZYŃSKI	16-05-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 8 Moduł 3 – Świadome zakupy żywieniowe	BARTOSZ BURZYŃSKI	16-05-2026	13:15	14:45	01:30
4 z 8 Moduł 4 – Profilaktyka układu nerwowego	BARTOSZ BURZYŃSKI	16-05-2026	15:00	16:30	01:30
5 z 8 Moduł 5 – Mobilność i stabilizacja ciała	BARTOSZ BURZYŃSKI	17-05-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 8 Moduł 6 – Oddech i regulacja stresu	BARTOSZ BURZYŃSKI	17-05-2026	10:45	12:15	01:30
7 z 8 Moduł 7 – Mądra suplementacja	BARTOSZ BURZYŃSKI	17-05-2026	13:15	14:45	01:30
8 z 8 Moduł 8 – Aktywność cardio w praktyce	BARTOSZ BURZYŃSKI	17-05-2026	15:00	16:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 060,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 060,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

220,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

220,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARTOSZ BURZYŃSKI

Przedsiębiorca z ponad 12-letnim doświadczeniem w branży zdrowia i fitness. Założyciel FitLab Akademii Treningu Personalnego, gdzie zarządza zespołem ekspertów i wdraża autorskie standardy obsługi klienta premium. Jego profil kompetencyjny łączy wiedzę z zakresu administracji z zaawansowaną psychologią (studia podyplomowe na Uczelni Łazarskiego), certyfikacją trenera mentalnego (ATM J.B. Bączka) oraz metodologią Sandler Management.

Specjalizuje się w holistycznym podejściu do zdrowia, promując model „architekta transformacji”, który integruje sprawność fizyczną z dobrostanem psychicznym i biznesową efektywnością.

Główne obszary specjalizacji szkoleniowej:

Szkolenia zawodowe (Kształcenie Trenerów Personalnych): Kompleksowe przygotowanie do zawodu od podstaw. Łączenie wiedzy merytorycznej (biomechanika, technika) z kompetencjami miękkimi i nauką prowadzenia rentownej praktyki.

Trening Personalny & Wellbeing: Projektowanie procesów transformacyjnych skupionych na długofalowym zdrowiu. Integracja treningu fizycznego z zarządzaniem stresem, regeneracją i balansem życiowym klienta.

Biznes i Sprzedaż w Fitness: Budowanie marki osobistej, komunikacja wartości w usługach premium, systematyzacja sprzedaży oraz psychologia motywacji klienta.

Zarządzanie i Strategia: Tworzenie systemów operacyjnych dla placówek fitness, budowanie zaangażowanych zespołów trenerskich i strategii retencji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Adres

ul. Franciszka Barcza 54/u3

10-611 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- szatnie i zaplecze sanitarne

Kontakt



bartosz burzyński

E-mail bartosz.burzynski89@gmail.com

Telefon (+48) 500 299 453