

**ProFi**  
ACADEMY**Trener Personalny z elementami  
fizjoterapii - Szkolenie ProFi Academy**

Numer usługi 2026/03/18/178482/3418113

**4 780,00 PLN** brutto

4 780,00 PLN netto

77,10 PLN brutto/h

77,10 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRA NICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

168 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 62 h

📅 06.07.2026 do 20.07.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Grupa docelowa:

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.

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.

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.

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

24

**Data zakończenia rekrutacji**

29-06-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

62

# 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
	Wymienia etapy rozgrzewki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dopasowuje rozgrzewkę do poziomu uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje najczęstsze błędy techniczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje odpowiednie testy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	Analizuje wyniki testów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Oceni stan funkcjonalny klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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 grzbiecie, 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
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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
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 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 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 wliczone w czas trwania usługi - 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 rozbiciem 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 TRÓJGŁOWYCH.**

- 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 kardiotesterem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, 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: 33

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 33</b> MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Adrian Markowicz	06-07-2026	10:00	13:00	03:00
<b>2 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	06-07-2026	13:00	13:20	00:20
<b>3 z 33</b> MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Adrian Markowicz	06-07-2026	13:20	17:00	03:40
<b>4 z 33</b> MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Adrian Markowicz	07-07-2026	10:00	12:00	02:00
<b>5 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	07-07-2026	12:00	12:20	00:20
<b>6 z 33</b> MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Adrian Markowicz	07-07-2026	12:20	15:00	02:40
<b>7 z 33</b> MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	ARTUR ZIÓŁKO	08-07-2026	10:00	13:00	03:00
<b>8 z 33</b> PRZERWA	ARTUR ZIÓŁKO	08-07-2026	13:00	13:20	00:20
<b>9 z 33</b> MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	ARTUR ZIÓŁKO	08-07-2026	13:20	17:00	03:40
<b>10 z 33</b> MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Adrian Markowicz	09-07-2026	10:00	13:00	03:00
<b>11 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	09-07-2026	13:00	13:20	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 33</b> MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Adrian Markowicz	09-07-2026	13:20	17:00	03:40
<b>13 z 33</b> MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Adrian Markowicz	10-07-2026	10:00	12:00	02:00
<b>14 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	10-07-2026	12:00	12:20	00:20
<b>15 z 33</b> MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Adrian Markowicz	10-07-2026	12:20	16:00	03:40
<b>16 z 33</b> MODUŁ VI -TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Adrian Markowicz	13-07-2026	10:00	12:00	02:00
<b>17 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	13-07-2026	12:00	12:20	00:20
<b>18 z 33</b> MODUŁ VI -TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Adrian Markowicz	13-07-2026	12:20	16:00	03:40
<b>19 z 33</b> MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.	Adrian Markowicz	14-07-2026	10:00	12:00	02:00
<b>20 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	14-07-2026	12:00	12:20	00:20
<b>21 z 33</b> MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.	Adrian Markowicz	14-07-2026	12:20	15:00	02:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 33</b> MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Adrian Markowicz	15-07-2026	10:00	12:00	02:00
<b>23 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	15-07-2026	12:00	12:20	00:20
<b>24 z 33</b> MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Adrian Markowicz	15-07-2026	12:20	15:00	02:40
<b>25 z 33</b> MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.	Adrian Markowicz	16-07-2026	10:00	13:00	03:00
<b>26 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	16-07-2026	13:00	13:20	00:20
<b>27 z 33</b> MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.	Adrian Markowicz	16-07-2026	13:20	17:00	03:40
<b>28 z 33</b> MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Adrian Markowicz	17-07-2026	10:00	12:00	02:00
<b>29 z 33</b> PRZERWA	Adrian Markowicz	17-07-2026	12:00	12:20	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>30 z 33</b> MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Adrian Markowicz	17-07-2026	12:20	16:00	03:40
<b>31 z 33</b> Moduł XI: Walidacja - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	-	20-07-2026	15:00	15:25	00:25
<b>32 z 33</b> Moduł XI: Walidacja - Wywiad swobodny	-	20-07-2026	15:25	15:40	00:15
<b>33 z 33</b> Moduł XI: Walidacja - Obserwacja w warunkach symulowanych	-	20-07-2026	15:40	16:00	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 780,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 780,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	77,10 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	77,10 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2





## Adrian Markowicz

Adrian Markowicz – trener personalny, szkoleniowiec oraz menedżer z wieloletnim doświadczeniem w branży fitness w Polsce i za granicą. Od ponad 9 lat współpracuje z ProFi Academy jako wykładowca kursów Trener Personalny oraz szkoleń z zakresu treningu z wykorzystaniem taśm podwieszanych.

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Warszawie. W swojej działalności zawodowej łączy praktykę trenerską z doświadczeniem w zarządzaniu zespołami oraz rozwojem usług w branży fitness.

Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując jako trener i menedżer w Polsce, Stanach Zjednoczonych oraz Irlandii. W strukturach Jatomi Fitness rozwijał swoją karierę od stanowiska master trenera, przez fitness managera, po regionalnego business managera i general managera. Odpowiadał za rozwój trenerów, jakość usług oraz wdrażanie standardów pracy w klubach fitness w Polsce.

W latach 2020–2021 współtworzył system sprzedaży treningów personalnych dla sieci My Fitness Place, Fitness Academy oraz Fabryka Formy w ramach Grupy Benefit Systems S.A.

Specjalizuje się w planowaniu i sprzedaży treningów personalnych, organizacji pracy trenerów i menedżerów oraz prowadzeniu zajęć treningowych. W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów dla trenerów i osób rozpoczynających pracę w branży fitness.



2 z 2

## ARTUR ZIÓŁKO

Artur Ziółko – trener personalny, szkoleniowiec ProFi Academy oraz specjalista w zakresie treningu EMS i kettlebell.

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego (zarządzanie sportem). Posiada doświadczenie w pracy zarówno z osobami z populacji ogólnej, jak i sportowcami.

Specjalizuje się w elektrostymulacji mięśni (EMS) oraz treningu siłowym z wykorzystaniem kettlebell. Autor i współautor szkoleń, m.in. Trener EMS (poziom I i II) oraz Kettlebell Basic i Advanced.

Jako szkoleniowiec prowadzi kursy z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego, core & mobility oraz dietyki sportowej. W pracy stawia na praktyczne podejście, rzetelną wiedzę oraz skuteczne narzędzia treningowe.

W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów dla trenerów i osób rozpoczynających pracę w branży fitness.

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

Walidacja jest ustalana indywidualnie z Uczestnikiem usługi i odbędzie się w okresie od 08:00 do 21:00 w dniu 20.07.2026r. oraz dodatkowo od 8:00 do 21:00 w dniu 19.07.2026r. jeżeli liczebność grupy zwiększy zapotrzebowanie na czas potrzebny na walidację.

Termin walidacji dostępny będzie u osoby nadzorującej usługę po stronie Dostawcy Usług.

## Adres

al. Aleja Wojciecha Korfantego 138  
40-001 Katowice  
woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:  
Well Fitness Korfantego  
Al. Wojciecha Korfantego 138

## 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