



Kompleksowy Trener Personalny WG OBOWIĄZKOWEJ KWALIFIKACJI PO PLANOWANYCH ZMIANACH USTAWOWYCH

Numer usługi 2026/05/04/161937/3535277

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
60,81 PLN brutto/h
60,81 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

384 oceny

- 📍 Gorzów Wielkopolski
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 74:00 h
- 📅 25.07.2026 do 30.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia oraz Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój Oraz uczestnicy innych projektów

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Dla osób, które chcą zdobyć kwalifikacje. Kod kwalifikacji: 13481

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

24-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest kompleksowe przygotowanie uczestników do wykonywania zawodu trenera personalnego, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności planowania i prowadzenia bezpiecznego treningu, prewencji urazów oraz zastosowania technik rehabilitacji ruchowej na sali treningowej i siłowni. Kurs rozwija wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, żywienia, psychologii oraz aspektów formalno-prawnych zawodu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwwskazania do aktywności fizycznej	Wymienia najczęściej występujące urazy związane z aktywnością fizyczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje podstawowe środki ochrony zdrowia stosowane w sporcie i rekreacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Prawidłowo identyfikuje wskazania do określonych czynności ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Komunikuje informacje z uwzględnieniem poziomu wiedzy odbiorcy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	Wymienia podstawowe procesy biologiczne zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wpływ różnych form treningu na układy organizmu (np. mięśniowy, krążenia, nerwowy)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	Wymienia dostępne formy prowadzenia działalności gospodarczej przez trenera personalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wymagania formalne związane z rozpoczęciem i prowadzeniem działalności trenerskiej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego	Wymienia podstawowe zadania i obowiązki trenera personalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kompetencje niezbędne do wykonywania zawodu trenera personalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowego	Definiuje podstawowe pojęcia z zakresu teorii sportu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia główne zasady treningu sportowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	Wymienia podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje w organizmie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia rolę odnowy biologicznej w zapobieganiu przetrenowaniu i urazom	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich Wiedza: Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Przygotowuje plan treningowy	ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: nawiązuje profesjonalną relację z klientem, opartą na zaufaniu, szacunku i empatii.	reaguje na potrzeby klienta w sposób wspierający i adekwatny emocjonalnie	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Współpracuje z innymi specjalistami (np. fizjoterapeutą, dietetykiem) w celu zapewnienia klientowi kompleksowej opieki	Identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji z innym specjalistą, proponuje sposób komunikacji i przekazania informacji,	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA

Program

Bądź gotowy na zmiany. Wybierz dobrze. Branża fitness profesjonalizuje się. Bez kwalifikacji w ZSK nie będzie możliwe prowadzenie treningów personalnych. Zrób kwalifikacje które pozwolą Ci pracować także po planowanych zmianach w ustawie. Wybierz jedyny kurs który JUŻ W TRAKCIE EFEKT UCZENIA PO EFEKCIE przygotowuje Cię do tego oraz podczas szkolenia przygotujesz potwierdzenie umiejętności w formie całej potrzebnej dokumentacji w tym zakresie.

Plan nauczania (tematy zajęć edukacyjnych i ich wymiar z uwzględnieniem w miarę potrzeby części teoretycznej i części praktycznej)
Kurs składa się łącznie z 7 modułów.

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Kurs kończy się walidacją ZSK, która rozpoczyna się od początku kompletowaniem portfolio a w środku kursu-po module nr 6 -gdy jest już to możliwe następuje sprawdzenie teoretycznych efektów uczenia się w formie testu wyboru. (zgodnie z dokumentem opisu kwalifikacji ZSK)

W dalszej części kursu następuje sprawdzanie portfolio (przez niezależną, zewnętrzną komisję walidacyjną) oraz jego dalsze jego kompletowanie i uzupełnianie. W trakcie tych modułów dodatkowo kursanci powtarzają praktycznie w sposób pogłębiony pracę nad najtrudniejszymi i najistotniejszymi elementami kompetencji trenera personalnego: oceną i korekcją mechaniki ruchu oraz uzupełniają kontekst pracy trenera personalnego o najbardziej pożądane kwalifikacje z zakresu treningu medycznego w tym kinesiologii dla konkurencyjnego przygotowania przyszłych trenerów personalnych oraz zwiększenia prawdopodobieństwa ich sukcesu na rynku pracy.

Moduł 1

- Model pracy trenera personalnego Fit-Academy - omówienie zakresu praktyki trenera
- Wywiad z klientem
- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

Moduł 2

- Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych

Moduł 3

- Oceny zdrowia i sprawności fizycznej
- Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb i możliwości uczestnika treningu

Moduł 4

- Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji
- Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego
- Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym
- Prowadzenie jednostki treningowej w kontekście wszystkich przyjętych celów.

Moduł 5

- Studia przypadków
- Marketing i sprzedaż treningów personalnych

Moduł 6: praktykowanie testów w treningu personalnym poszerzone o kompetencje treningu medycznego

- Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele
- Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego

- Zespół skrzyżowania dolnego

- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

- Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach
- Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.
- Dobór sekwencji oceny

Moduł 7

- Techniki pracy nad mechaniką ruchu w treningu personalnym w wymiarze praktycznym, poszerzone o kompetencje treningu medycznego.
- Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- PNF Stretching

- PIR

-AIS

- stretching statyczny a dynamiczny

- Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.
- Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji
- Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.
- Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni

- skręcenia (więzadeł)

- stany przeciążeniowe

- chondromelacje (np rzepki)

- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów

- łokieć golfisty

- łokieć tenisisty

- zespół cieśni nadgarstka

- zapalenie kaletki krętarza większego

- zespół pasma biodrowo - piszczelowego

- zespół bólu rzepkowo udowego

- shin splints

- ostroga piętową

- zapalenie rozciągna podeszwowego

- Narzędzia pomocnicze w treningu personalnym medycznym-kinesiotaping

Część teoretyczna:

- omówienie materiałów stosowanych w tapingu, wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

Część praktyczna

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie.

Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

-biodro + udo (pasma biodrowo-piszczelowe podudzie,

-syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,

-syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,

-mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,

-pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

-ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,

-choroba Osgooda-Schlattera, tylną stroną stawu kolanowego),

-Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągną podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stroną stopy, grzbietową stroną stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

- ręce (nadgarstek, „łokiec tenisisty”, „łokiec golfisty”, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy ramienia).

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 20 min,

Usługa realizowana w formule godzin zegarowych 60 min

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi

Przerwy 1,5 godziny

Adresaci usługi:

Osoby zainteresowane ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia oraz Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezjo terapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy

Uczestnicy pracują w grupach, ćwiczenia są realizowane na modelach lub na wzajem w grupach dwu osobowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 42

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 42 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy - mini wykład	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 42 Wywiad z klientem -mini wykład	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 42 Wywiad z klientem - Ćwiczenie 1A (dokumentacja: pisemna)	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 42 Transteoretyczny model zmian - mini wykład	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 42 Transteoretyczny model zmian - Ćwiczenie 1B (dokumentacja: pisemna)	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	12:15	13:15	01:00
6 z 42 Przerwa	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	13:15	13:30	00:15
7 z 42 Wzorce ruchowe - mini wykład	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 42 Wzorce ruchowe - Ćwiczenie 2 (dokumentacja: prezentacja)	Kamila Jachimowicz	25-07-2026	14:00	16:00	02:00
9 z 42 Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych - mini wykład	Kamila Jachimowicz	26-07-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 42 Wskazówki żywieniowe -mini wykład	Kamila Jachimowicz	26-07-2026	10:15	10:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 42 Wskazówki żywieniowe - Ćwiczenie 3 (dokumentacja: pisemna)	Kamila Jachimowicz	26-07-2026	10:30	11:30	01:00
12 z 42 Ocena statyczna i funkcjonalna klienta - mini wykład	Kamila Jachimowicz	26-07-2026	11:30	13:00	01:30
13 z 42 Przerwa	Kamila Jachimowicz	26-07-2026	13:00	13:15	00:15
14 z 42 Ocena statyczna i funkcjonalna klienta - Ćwiczenie 4 (dokumentacja: prezentacja/nagranie video)	Kamila Jachimowicz	26-07-2026	13:15	17:00	03:45
15 z 42 Przygotowanie planu treningowego - wykład	Kamila Jachimowicz	01-08-2026	10:00	11:00	01:00
16 z 42 Przygotowanie planu treningowego - Ćwiczenie 5 (dokumentacja: pisemna)	Kamila Jachimowicz	01-08-2026	11:00	13:15	02:15
17 z 42 Przerwa	Kamila Jachimowicz	01-08-2026	13:15	13:30	00:15
18 z 42 Przygotowanie planu treningowego - Ćwiczenie 5 (dokumentacja: pisemna) cd.	Kamila Jachimowicz	01-08-2026	13:30	16:00	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 42 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji - wykład	Kamila Jachimowicz	02-08-2026	10:00	10:45	00:45
20 z 42 Prowadzenie jednostki treningowej - Ćwiczenie 6	Kamila Jachimowicz	02-08-2026	10:45	13:00	02:15
21 z 42 Przerwa	Kamila Jachimowicz	02-08-2026	13:00	13:15	00:15
22 z 42 Prowadzenie jednostki treningowej - Ćwiczenie 6	Kamila Jachimowicz	02-08-2026	13:15	16:00	02:45
23 z 42 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce. Marketing i sprzedaż treningów personalnych - mini wykład z dyskusją	Kamila Jachimowicz	08-08-2026	10:00	10:45	00:45
24 z 42 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - (ćwiczenia uzupełniające)	Kamila Jachimowicz	08-08-2026	10:45	13:00	02:15
25 z 42 Przerwa	Kamila Jachimowicz	08-08-2026	13:00	13:15	00:15
26 z 42 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - (ćwiczenia uzupełniające)	Kamila Jachimowicz	08-08-2026	13:15	16:00	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 42 Podsumowanie nabytej wiedzy i uzupełnienie portfolio	Kamila Jachimowicz	09-08-2026	10:00	11:45	01:45
28 z 42 Przerwa	Kamila Jachimowicz	09-08-2026	11:45	12:00	00:15
29 z 42 Walidacja	Kamila Jachimowicz	09-08-2026	12:00	14:00	02:00
30 z 42 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Kamila Jachimowicz	22-08-2026	09:00	11:00	02:00
31 z 42 Charakterystyka wad podstawy	Kamila Jachimowicz	22-08-2026	11:00	12:00	01:00
32 z 42 Testy mięśniowe	Kamila Jachimowicz	22-08-2026	12:00	14:00	02:00
33 z 42 Testy wzorców ruchowych	Kamila Jachimowicz	22-08-2026	14:00	17:00	03:00
34 z 42 Dobór sekwencji oceny oraz Techniki pracy nad mechaniką ruchu w treningu personalnym w wymiarze praktycznym, poszerzone o kompetencje treningu medycznego.	Kamila Jachimowicz	22-08-2026	17:00	19:00	02:00
35 z 42 Techniki mobilizujące	Kamila Jachimowicz	23-08-2026	09:00	11:00	02:00
36 z 42 Techniki stabilizujące	Kamila Jachimowicz	23-08-2026	11:00	14:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 42 Studia przypadków przykładowych klientów	Kamila Jachimowicz	23-08-2026	14:00	18:00	04:00
38 z 42 Chroniczne bóle pleców	Kamila Jachimowicz	29-08-2026	09:00	14:00	05:00
39 z 42 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Kamila Jachimowicz	29-08-2026	14:00	18:00	04:00
40 z 42 Kineziotaping cz I	Kamila Jachimowicz	30-08-2026	09:00	13:00	04:00
41 z 42 Kineziotaping cz II	Kamila Jachimowicz	30-08-2026	13:00	17:00	04:00
42 z 42 Test teoretyczny walidacja w formie zaliczenia portfolio	Anastasiia Reutova	30-08-2026	17:00	17:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,81 PLN

Koszt osobogodziny netto	60,81 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	50,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Kamila Jachimowicz

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu im. Eugeniusza Piaseckiego Wydział: zamiejscowy wydział kultury fizycznej w Gorzowie Wlkp. Posiada tytuł magistra z fizjoterapii oraz z wychowania fizycznego specjalizacja gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna oraz trener pływania. Doświadczenie zdobywała w placówkach rehabilitacji, obecnie pracuje w Szpitalu. Ukończone szkolenia/kursy Podstawowy PNF w ilości 100 godzin Reha+ Kinesio taping kinesio Polska Hallwick instruktor oraz instruktor pływania niemowląt Masaż Tkanek głębokich szkolenie akredytowane przez PTF Pinopresura u Continuum Strategie terapii i dokumentacja w fizjoterapii kardiologiczno-oddechowej, Badanie fizjoterapeutyczne i dokumentacja medyczna w oparciu o ICF - KIF Bieg okiem Fizjoterapeuty Zaawansowane Metody Diagnostyki i Leczenia Dysfunkcji Kręgosłupa Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.



2 z 3

Łukasz Dąbrowski

Magister, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie - WF (specjalizacja trener przygotowania fizycznego w sporcie) Szkolenia zawodowe: Instruktor Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Programowanie i periodyzacja treningu siły mięśniowej od rehabilitacji po trening sportowy (PST) Velocity Based Training, Blood Flow Restriction (AWF Katowice) S&C (EPI) Phase 1 Programowanie treningowe - Sprint (PST) Mobilność w sporcie (Monika Garboś & betterway) S&CASCA (lvl 1) Kurs trenera personalnego Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness. na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



3 z 3

Anastasiia Reutova

trenerka personalna, oraz instruktorka zajęć grupowych
Specjalizuję się w analizie ruchu, ocenie funkcjonalnej oraz doborze ćwiczeń w oparciu o biomechanikę i aktualną wiedzę medyczną.
Praca z zawodowymi piłkarzami Motor Lublin – doświadczenie w sporcie wyczynowym i pracy zespołowej.
Medalistka sportów siłowych na poziomie krajowym i międzynarodowym – praktyczna znajomość treningu wysokich obciążeń i przygotowania motorycznego. Posiada wieloletnie doświadczenie w

treningu medycznym oraz przygotowaniu motorycznym. Jako instruktor CrossFit pracuję z osobami o różnym poziomie zaawansowania – od osób rozpoczynających swoją przygodę z aktywnością fizyczną po zawodników sportów siłowych. W swojej praktyce wykorzystuję również taping rehabilitacyjno-sportowy, który wspiera proces regeneracji, stabilizacji oraz powrotu do aktywności po kontuzjach.

Masażystka oraz trenerka medyczna z doświadczeniem pracy z osobami zdrowymi, sportowcami i pacjentami bólowymi.

Zajmuję się dietetyką oraz układaniem indywidualnych planów żywieniowych, wspierających zarówno proces rehabilitacji, jak i poprawę wyników sportowych oraz ogólnej kondycji organizmu.

Zajmuję się również manualnym drenażem limfatycznym, wspierającym redukcję obrzęków i regenerację organizmu, terapią blizn, poprawiającą ruchomość.

Aktualnie 5 lat aktywnie działam w branży

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ZSK
- podręcznik w formie elektronicznej
- zeszyt ćwiczeń w formie elektronicznej

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

- potwierdzenie wykształcenia średniego lub średniego branżowego

-samodzielnie zadeklarowane i wypisane oświadczenie o niekaralności (nie musi być z Sądu) za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art. 46–49 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2019 r. poz. 1468, 1495 i 2251), lub określone w rozdziale XIX i XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2019 r. poz. 1950 i 2128);

– dokument potwierdzający ukończenie (ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy (może być także mini kurs online)

-Samodzielnie zadeklarowane i napisane oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Informacje dodatkowe

Bądź gotowy na zmiany. Wybierz dobrze. Branża fitness profesjonalizuje się. Bez kwalifikacji w ZSK nie będzie możliwe prowadzenie treningów personalnych. Zrób kwalifikacje które pozwolą Ci pracować także po planowanych zmianach w ustawie. Wybierz jedyny kurs który JUŻ W TRAKCIE EFEKT UCZENIA PO EFEKCIE przygotowuje Cię do tego oraz podczas szkolenia przygotujesz potwierdzenie umiejętności w formie całej potrzebnej dokumentacji w tym zakresie.

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH P

Adres

ul. Franciszka Walczaka 23H
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Kontakt



MAGDALENA KOMO-LIBIO

E-mail magdalenakomo.libio@gmail.com

Telefon (+48) 664 037 487