



A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

295 ocen

Trener Personalny z elementami fizjoterapii - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/06/01/178482/3602136

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 67:00 h

📅 07.11.2026 do 20.12.2026

4 780,00 PLN brutto

4 780,00 PLN netto

71,34 PLN brutto/h

71,34 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój" (zgodnie z zapisami Umowy ramowej)

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

30-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 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
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 lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie 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, skręceniami.
- 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, przerwy w osiąganiu 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 pozycji harmonogramu: 51

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 51 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Zajęcia	Adrian Markowicz	07-11-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 51 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 51 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Zajęcia	Adrian Markowicz	07-11-2026	12:30	14:30	02:00
4 z 51 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 51 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Zajęcia	Adrian Markowicz	07-11-2026	15:00	17:30	02:30
6 z 51 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Zajęcia	Adrian Markowicz	08-11-2026	10:00	11:30	01:30
7 z 51 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:30	12:00	00:30
8 z 51 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Zajęcia	Adrian Markowicz	08-11-2026	12:00	13:30	01:30
9 z 51 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 51 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Zajęcia	Adrian Markowicz	08-11-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 51 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	14-11-2026	10:00	12:00	02:00
12 z 51 -	Przerwa	-	14-11-2026	12:00	12:30	00:30
13 z 51 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	14-11-2026	12:30	14:30	02:00
14 z 51 -	Przerwa	-	14-11-2026	14:30	15:00	00:30
15 z 51 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	14-11-2026	15:00	17:30	02:30
16 z 51 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Zajęcia	Adrian Markowicz	15-11-2026	10:00	12:00	02:00
17 z 51 -	Przerwa	-	15-11-2026	12:00	12:30	00:30
18 z 51 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Zajęcia	Adrian Markowicz	15-11-2026	12:30	14:30	02:00
19 z 51 -	Przerwa	-	15-11-2026	14:30	15:00	00:30
20 z 51 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Zajęcia	Adrian Markowicz	15-11-2026	15:00	17:30	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 51 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Zajęcia	Adrian Markowicz	21-11-2026	10:00	12:00	02:00
22 z 51 -	Przerwa	-	21-11-2026	12:00	12:30	00:30
23 z 51 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Zajęcia	Adrian Markowicz	21-11-2026	12:30	14:00	01:30
24 z 51 -	Przerwa	-	21-11-2026	14:00	14:30	00:30
25 z 51 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Zajęcia	Adrian Markowicz	21-11-2026	14:30	16:30	02:00
26 z 51 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	22-11-2026	10:00	12:00	02:00
27 z 51 -	Przerwa	-	22-11-2026	12:00	12:30	00:30
28 z 51 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	22-11-2026	12:30	14:00	01:30
29 z 51 -	Przerwa	-	22-11-2026	14:00	14:30	00:30
30 z 51 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	22-11-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 51 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Zajęcia	Adrian Markowicz	05-12-2026	10:00	11:30	01:30
32 z 51 -	Przerwa	-	05-12-2026	11:30	12:00	00:30
33 z 51 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Zajęcia	Adrian Markowicz	05-12-2026	12:00	13:30	01:30
34 z 51 -	Przerwa	-	05-12-2026	13:30	14:00	00:30
35 z 51 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Zajęcia	Adrian Markowicz	05-12-2026	14:00	15:30	01:30
36 z 51 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	06-12-2026	10:00	11:30	01:30
37 z 51 -	Przerwa	-	06-12-2026	11:30	12:00	00:30
38 z 51 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	06-12-2026	12:00	13:30	01:30
39 z 51 -	Przerwa	-	06-12-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 51 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	06-12-2026	14:00	15:30	01:30
41 z 51 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Adrian Markowicz	12-12-2026	10:00	12:00	02:00
42 z 51 -	Przerwa	-	12-12-2026	12:00	12:30	00:30
43 z 51 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Adrian Markowicz	12-12-2026	12:30	14:30	02:00
44 z 51 -	Przerwa	-	12-12-2026	14:30	15:00	00:30
45 z 51 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Adrian Markowicz	12-12-2026	15:00	17:30	02:30
46 z 51 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJN Y ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	13-12-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 51 -	Przerwa	-	13-12-2026	12:00	12:30	00:30
48 z 51 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	13-12-2026	12:30	14:00	01:30
49 z 51 -	Przerwa	-	13-12-2026	14:00	14:30	00:30
50 z 51 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	13-12-2026	14:30	16:30	02:00
51 z 51 -	Walidacja	-	20-12-2026	17:00	18:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	67:00
w tym suma godzin zajęć	56:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	10:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	76:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 780,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	71,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	71,34 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	67:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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.

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 Instruktor 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 najpóźniej w terminie 12.01.2027r. 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. Aleja Wojciecha Korfantego 138
40-001 Katowice
woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Korfantego

Al. Wojciecha Korfantego 138

40-001 Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



ANNA CEGŁA

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119