



Trener Personalny z elementami fizjoterapii - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/06/01/178482/3602171

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 ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

295 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 67:00 h

📅 26.09.2026 do 15.11.2026

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.

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

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2026

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 TRÓJGŁÓWYCH.

- 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	Paweł Wólkiewicz	26-09-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 51 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 51 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	26-09-2026	12:30	14:30	02:00
4 z 51 -	Przerwa	-	26-09-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 51 MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	26-09-2026	15:00	17:30	02:30
6 z 51 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	27-09-2026	10:00	11:30	01:30
7 z 51 -	Przerwa	-	27-09-2026	11:30	12:00	00:30
8 z 51 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	27-09-2026	12:00	13:30	01:30
9 z 51 -	Przerwa	-	27-09-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 51 MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	27-09-2026	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	Paweł Wólkiewicz	03-10-2026	10:00	12:00	02:00
12 z 51 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:00	12:30	00:30
13 z 51 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	03-10-2026	12:30	14:30	02:00
14 z 51 -	Przerwa	-	03-10-2026	14:30	15:00	00:30
15 z 51 MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	03-10-2026	15:00	17:30	02:30
16 z 51 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	04-10-2026	10:00	12:00	02:00
17 z 51 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:00	12:30	00:30
18 z 51 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	04-10-2026	12:30	14:30	02:00
19 z 51 -	Przerwa	-	04-10-2026	14:30	15:00	00:30
20 z 51 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	04-10-2026	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	Paweł Wólkiewicz	17-10-2026	10:00	12:00	02:00
22 z 51 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:00	12:30	00:30
23 z 51 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	17-10-2026	12:30	14:00	01:30
24 z 51 -	Przerwa	-	17-10-2026	14:00	14:30	00:30
25 z 51 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	17-10-2026	14:30	16:30	02:00
26 z 51 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	18-10-2026	10:00	12:00	02:00
27 z 51 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:00	12:30	00:30
28 z 51 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	18-10-2026	12:30	14:00	01:30
29 z 51 -	Przerwa	-	18-10-2026	14:00	14:30	00:30
30 z 51 MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	18-10-2026	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	Paweł Wólkiewicz	24-10-2026	10:00	11:30	01:30
32 z 51 -	Przerwa	-	24-10-2026	11:30	12:00	00:30
33 z 51 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	24-10-2026	12:00	13:30	01:30
34 z 51 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:30	14:00	00:30
35 z 51 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	24-10-2026	14:00	15:30	01:30
36 z 51 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	25-10-2026	10:00	11:30	01:30
37 z 51 -	Przerwa	-	25-10-2026	11:30	12:00	00:30
38 z 51 MODUŁ VIII - ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	25-10-2026	12:00	13:30	01:30
39 z 51 -	Przerwa	-	25-10-2026	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	Paweł Wólkiewicz	25-10-2026	14:00	15:30	01:30
41 z 51 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	07-11-2026	10:00	12:00	02:00
42 z 51 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:00	12:30	00:30
43 z 51 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	07-11-2026	12:30	14:30	02:00
44 z 51 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:30	15:00	00:30
45 z 51 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	07-11-2026	15:00	17:30	02:30
46 z 51 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJN Y ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	08-11-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 51 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:00	12:30	00:30
48 z 51 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	08-11-2026	12:30	14:00	01:30
49 z 51 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:00	14:30	00:30
50 z 51 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Paweł Wólkiewicz	08-11-2026	14:30	16:30	02:00
51 z 51 -	Walidacja	-	15-11-2026	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

Paweł Wólkiewicz

Paweł Wólkiewicz to trener, edukator zdrowia i współtwórca studia treningowego TRAINING ROOM w Warszawie. Jego kariera rozpoczęła się od sportu wyczynowego – był m.in. medalistą Mistrzostw Polski Juniorów w pływaniu, a także trenował siatkówkę i sporty sylwetkowe. Z czasem pasję do treningu przekształcił w misję wspierania innych – najpierw jako trener personalny, dziś jako lider zespołu specjalistów od treningu medycznego po przygotowanie sportowe. Od 2016 roku rozwija autorską koncepcję „3 poziomów zdrowej pracy”, pomagając przeciwdziałać skutkom siedzącego trybu życia. Na platformie koddodzrowia.pl edukuje, jak dbać o ciało także podczas pracy przy biurku. Jest jednym z pierwszych trenerów HYROX w Polsce, łącząc funkcjonalny trening z analizą danych, wideo i AI. Prywatnie – tata trójki dzieci, miłośnik kolarstwa enduro i downhill. Stawia na systematyczność, jakość ruchu i podejście, które realnie wpływa na codzienne funkcjonowanie. W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.

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 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

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

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



ANNA CEGŁA

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119