



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
433 oceny

Upskilling kompetencji zawodowych w zakresie aktywności sportowej i rekreacyjnej dla osób 50+ – przygotowanie do prowadzenia zajęć ruchowych wspierających sprawność, samodzielność i aktywne starzenie się - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/10/02/166223/3854543

📍 Charzykowy

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 84:00 h

📅 20.11.2026 do 13.12.2026

12 300,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

146,43 PLN brutto/h

119,05 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które posiadają doświadczenie zawodowe, kwalifikacje lub kompetencje w obszarze ochrony zdrowia, fizjoterapii, rehabilitacji, opieki lub innych usług związanych ze zdrowiem i sprawnością człowieka oraz z własnej inicjatywy chcą rozwijać swoje kompetencje zawodowe w kierunku aktywności sportowej i rekreacyjnej osób dojrzałych.

W szczególności do osób, które chcą poszerzyć dotychczasowy zakres swoich kompetencji o podstawowe umiejętności planowania i prowadzenia bezpiecznych zajęć ruchowych oraz aktywności rekreacyjnych dla osób 50+, ukierunkowanych na utrzymanie sprawności, samodzielności, mobilności, równowagi i aktywnego stylu życia. Usługa jest przeznaczona dla osób planujących upskilling i rozszerzenie swojej oferty zawodowej o usługi z obszaru aktywności fizycznej, sportu i rekreacji, odpowiadające na rosnące potrzeby osób dojrzałych.

Grupę mogą stanowić m.in. fizjoterapeuci, terapeuci, osoby związane z rehabilitacją, profilaktyką zdrowotną

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

19-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie rozpoznawał potrzeby i możliwości ruchowe osób 50+, dobierał bezpieczne formy aktywności sportowej i rekreacyjnej, planował i prowadził podstawowe zajęcia rozwijające siłę, mobilność, równowagę i koordynację oraz modyfikował ćwiczenia do możliwości uczestników. Będzie również projektował proste formy aktywnej rekreacji i wykorzystywał nowe kompetencje do poszerzenia własnej oferty zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje potrzeby i możliwości ruchowe osób 50+	Wymienia minimum 3 obszary sprawności istotne w pracy z osobą dojrzałą oraz wskazuje minimum 2 czynniki, które należy uwzględnić przy doborze aktywności	Wywiad ustrukturyzowany
Rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznego prowadzenia aktywności ruchowej osób dojrzałych	Wskazuje sytuacje wymagające modyfikacji lub przerwania ćwiczenia oraz opisuje zasady reagowania na ból, dyskomfort lub nadmierne zmęczenie uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia rozwijające podstawowe komponenty sprawności osób 50+	Na podstawie opisu uczestnika dobiera minimum 4 ćwiczenia obejmujące co najmniej dwa różne komponenty sprawności i uzasadnia ich dobór	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady prowadzenia ćwiczeń rozwijających siłę, mobilność, równowagę i koordynację	Prawidłowo demonstruje minimum 4 ćwiczenia i przekazuje uczestnikowi jasną instrukcję dotyczącą ich wykonania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Modyfikuje ćwiczenia adekwatnie do możliwości osoby dojrzałej	Przedstawia i demonstruje co najmniej jedną łatwiejszą i jedną trudniejszą wersję wybranego ćwiczenia oraz wskazuje, kiedy zastosować daną modyfikację	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje podstawową jednostkę zajęciową dla osób 50+	Przygotowuje plan zajęć zawierający rozgrzewkę, część główną i zakończenie oraz dobiera ćwiczenia adekwatne do określonego celu i poziomu uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi fragment zajęć ruchowych dla osób dojrzałych	Prowadzi minimum 10-minutowy fragment zajęć, prawidłowo demonstruje ćwiczenia, przekazuje instrukcje, kontroluje tempo i reaguje na potrzeby uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje prostą formę aktywnej rekreacji dla osób 50+	Przygotowuje propozycję aktywności rekreacyjnej, określając jej cel, formę, czas trwania, poziom intensywności oraz sposób dostosowania do możliwości grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera formy aktywności wspierające utrzymanie samodzielności i sprawności osób dojrzałych	Na podstawie przykładowego profilu uczestnika wskazuje minimum 2 adekwatne formy aktywności i uzasadnia ich dobór	Wywiad ustrukturyzowany
Wykorzystuje kompetencje ruchowe do rozszerzenia własnej oferty zawodowej	Przedstawia przykładową usługę dla osób 50+, określając jej formę, grupę odbiorców, cel oraz zakres proponowanej aktywności sportowej lub rekreacyjnej	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

RAMOWY PROGRAM USŁUGI – 80 GODZIN

1. Osoba dojrzała w ruchu – aktywne starzenie się i sprawność

- zmiany zachodzące wraz z wiekiem a aktywność ruchowa,
- potrzeby i możliwości ruchowe osób 50+, 60+, 70+,
- sprawność funkcjonalna i samodzielność,
- podstawowe komponenty sprawności: siła, mobilność, równowaga, koordynacja i wytrzymałość,
- aktywne starzenie się i znaczenie regularnego ruchu,
- bariery w podejmowaniu aktywności i sposoby wspierania motywacji,
- znaczenie sportu i rekreacji w utrzymaniu aktywności osób dojrzałych,
- praktyczna obserwacja podstawowych wzorców ruchowych i świadomości ciała.

2. Bezpieczeństwo i kwalifikacja do aktywności ruchowej

- rozpoznawanie możliwości i ograniczeń uczestnika,
- podstawowa ankieta i wywiad przed rozpoczęciem aktywności,
- doświadczenie ruchowe i poziom sprawności uczestnika,
- sytuacje wymagające modyfikacji ćwiczeń lub konsultacji ze specjalistą,
- zakres kompetencji osoby prowadzącej zajęcia,
- rozpoznawanie bólu, dyskomfortu, zmęczenia i przeciążenia,
- dobór intensywności aktywności,
- monitorowanie reakcji uczestnika na wysiłek,
- zasady minimalizowania ryzyka urazów i przeciążeń,
- praktyczna analiza przypadków i dobór odpowiedniej formy aktywności.

3. Anatomia funkcjonalna i podstawy biomechaniki

- podstawowe struktury układu ruchu,
- kręgosłup, stawy i mięśnie oraz ich funkcje,
- płaszczyzny i kierunki ruchu,
- stabilność i mobilność,
- obciążenia występujące podczas podstawowych wzorców ruchowych,
- najczęstsze błędy techniczne,
- zasady bezpiecznego wykonywania i demonstrowania ćwiczeń,
- praktyczna analiza ruchu.

4. Rozgrzewka, przygotowanie do wysiłku i regeneracja

- cel i struktura rozgrzewki,
- przygotowanie układu ruchu do wysiłku,
- mobilizacja i aktywizacja,
- dobór ćwiczeń do rodzaju planowanej aktywności,
- wyciszenie i regeneracja po wysiłku,
- rozpoznawanie oznak zmęczenia i przeciążenia,
- praktyczne przygotowanie rozgrzewki dla grupy osób 50+.

5. Siła i sprawność funkcjonalna

- znaczenie siły mięśniowej dla sprawności i samodzielności,
- podstawowe wzorce ruchowe: przysiad, wyrok, zawias biodrowy, pchanie, przyciąganie, rotacja i stabilizacja,
- ćwiczenia z masą własnego ciała i z wykorzystaniem prostego sprzętu,
- rozwijanie siły kończyn dolnych, kończyn górnych i mięśni stabilizujących,
- wykorzystanie ćwiczeń w kontekście codziennych czynności,
- progresja i regresja ćwiczeń,
- praktyczne zestawy ćwiczeń dostosowane do różnych poziomów sprawności.

6. Mobilność, elastyczność i jakość ruchu

- znaczenie mobilności dla codziennego funkcjonowania,
- mobilność kręgosłupa, bioder, barków i stawów skokowych,

- zakres i jakość ruchu,
- ćwiczenia mobilizacyjne i rozciągające,
- praca z napięciem mięśniowym,
- dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestnika,
- zasady ograniczania ryzyka przeciążenia,
- praktyczny zestaw ćwiczeń mobilizacyjnych.

7. Równowaga, koordynacja i propriocepcja

- równowaga statyczna i dynamiczna,
- kontrola posturalna i propriocepcja,
- koordynacja ruchowa i orientacja przestrzenna,
- reakcje równoważne,
- zmiana kierunku, pozycji i podłoża,
- budowanie pewności w wykonywaniu ruchu,
- ćwiczenia wspierające ograniczanie ryzyka upadków,
- praktyczne ćwiczenia równoważne o różnym poziomie trudności.

8. Sprawność ciała i umysłu – ruch i funkcje poznawcze

- łączenie aktywności ruchowej z koncentracją, pamięcią i orientacją przestrzenną,
- ćwiczenia typu dual-task,
- koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- szybkość reakcji,
- zmiana i podział uwagi,
- ruchowe gry i zadania angażujące ciało oraz procesy poznawcze,
- wykorzystanie prostego sprzętu i elementów otoczenia,
- praktyczne tworzenie bloków ćwiczeń łączących sprawność ciała i umysłu.

9. Profilaktyka upadków i kontuzji

- czynniki zwiększające ryzyko upadku,
- znaczenie siły, równowagi, mobilności i kontroli ruchu,
- organizacja bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń,
- dobór i progresja ćwiczeń,
- reakcja na utratę równowagi,
- zasady asekuracji i pomocy podczas ćwiczeń,
- minimalizowanie ryzyka urazów,
- praktyczne przygotowanie programu ćwiczeń wspierających bezpieczeństwo ruchowe.

10. Aktywna rekreacja osób dojrzałych

- aktywność ruchowa jako forma aktywnego spędzania czasu wolnego,
- spacer, marsz, nordic walking, jazda na rowerze i inne formy rekreacji,
- wykorzystanie przestrzeni leśnej, parkowej, rekreacyjnej i plenerowej,
- dostosowanie aktywności do możliwości uczestników,
- dobór intensywności i czasu trwania,
- zasady bezpieczeństwa podczas aktywności plenerowej,
- indywidualne i grupowe formy aktywnej rekreacji,
- praktyczne projektowanie i prowadzenie aktywności rekreacyjnej dla osób 50+.

11. Planowanie jednostki zajęciowej dla osób 50+

- przygotowanie uczestników do wysiłku,
- struktura zajęć: rozgrzewka, część główna i zakończenie,
- określanie celu jednostki,
- dobór i kolejność ćwiczeń,
- stopniowanie trudności i progresja,
- dobór intensywności, przerw i czasu trwania,
- modyfikowanie ćwiczeń dla osób o różnym poziomie sprawności,
- praktyczne przygotowanie scenariusza zajęć.

12. Metodyka prowadzenia zajęć dla osób dojrzałych

- prawidłowa demonstracja ćwiczeń,
- jasne i zrozumiałe instrukcje słowne,

- wydawanie komend i organizacja grupy,
- obserwacja techniki wykonywania ćwiczeń,
- udzielanie informacji zwrotnej,
- korygowanie błędów,
- wspieranie motywacji uczestników,
- tworzenie bezpiecznej atmosfery podczas zajęć,
- reagowanie na zmęczenie, dyskomfort i trudności uczestników,
- prowadzenie grup o zróżnicowanym poziomie sprawności,
- praktyczne prowadzenie fragmentów zajęć.

13. Projektowanie programów aktywności dla osób 50+

- projektowanie programów rozwijających sprawność funkcjonalną,
- programy wzmacniające siłę, mobilność, równowagę i koordynację,
- aktywności wspierające bezpieczeństwo ruchowe i ograniczanie ryzyka upadków,
- łączenie ruchu z zadaniami poznawczymi,
- projektowanie aktywnych form rekreacji,
- indywidualne i grupowe formy aktywności,
- dostosowanie programu do możliwości i potrzeb uczestników,
- praktyczne opracowanie własnego programu aktywności.

14. Upskilling – rozszerzenie własnej oferty zawodowej o aktywność sportową i rekreacyjną

- rozpoznawanie potrzeb osób dojrzałych w zakresie ruchu i aktywnego spędzania czasu,
- wykorzystanie nowych kompetencji w dotychczasowej działalności zawodowej,
- łączenie posiadanych kompetencji z obszaru zdrowia, fizjoterapii, rehabilitacji, opieki lub innych usług ze sportem i rekreacją,
- projektowanie nowych usług dla osób 50+,
- określanie grupy odbiorców, celu, formy i zakresu usługi,
- rozwijanie własnej oferty zawodowej w odpowiedzi na potrzeby osób dojrzałych,
- praktyczne opracowanie własnej usługi z zakresu aktywności sportowej lub rekreacyjnej dla osób 50+,
- przygotowanie i poprowadzenie fragmentu zaprojektowanych zajęć.

Walidacja efektów kształcenia

Walidacja odbywa się na zakończenie usługi i obejmuje **wywiad swobodny oraz obserwację w warunkach symulowanych**. Uczestnik odpowiada na pytania dotyczące zasad bezpiecznej aktywności osób 50+ oraz wykonuje zadania praktyczne: dobiera i demonstruje ćwiczenia, modyfikuje je do możliwości uczestnika, planuje fragment zajęć oraz prowadzi jego część. Ocena dokonywana jest na podstawie wcześniej określonych kryteriów osiągnięcia efektów uczenia się, z wykorzystaniem arkusza oceny walidacyjnej.

Zajęcia odbywają się w przestronnej, bezpiecznej i dobrze wentylowanej sali umożliwiającej swobodne wykonywanie ćwiczeń indywidualnych i grupowych. Sala wyposażona jest w maty treningowe, piłki, gumy oporowe, hantle, taśmy, step oraz podstawowy sprzęt do ćwiczeń równoważnych i funkcjonalnych. Dostępna jest również przestrzeń umożliwiająca realizację części praktycznej w formie ćwiczeń ruchowych, symulacji prowadzenia zajęć i pracy w parach lub grupach. W przypadku zajęć plenerowych wykorzystywana będzie bezpieczna przestrzeń rekreacyjna. Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój sportowy i obuwie odpowiednie do aktywności.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 60

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 60 Osoba dojrzała w ruchu – aktywne starzenie się i sprawność	Zajęcia	Robert Paniączyk	20-11-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 60 -	Przerwa	-	20-11-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 60 Bezpieczeństwo i kwalifikacja do aktywności ruchowej	Zajęcia	Robert Paniączyk	20-11-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 60 -	Przerwa	-	20-11-2026	13:00	14:00	01:00
5 z 60 Anatomia funkcjonalna i podstawy biomechaniki	Zajęcia	Robert Paniączyk	20-11-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 60 Bezpieczeństwo i kwalifikacja do aktywności ruchowej	Zajęcia	Robert Paniączyk	21-11-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 60 -	Przerwa	-	21-11-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 60 Anatomia funkcjonalna i podstawy biomechaniki	Zajęcia	Robert Paniączyk	21-11-2026	11:15	13:00	01:45
9 z 60 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:00	14:00	01:00
10 z 60 Rozgrzewka, przygotowanie do wysiłku i regeneracja	Zajęcia	Robert Paniączyk	21-11-2026	14:00	15:30	01:30
11 z 60 Anatomia funkcjonalna i podstawy biomechaniki	Zajęcia	Robert Paniączyk	22-11-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 60 -	Przerwa	-	22-11-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 60 Rozgrzewka, przygotowanie do wysiłku i regeneracja	Zajęcia	Robert Paniączyk	22-11-2026	11:15	13:00	01:45
14 z 60 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:00	14:00	01:00
15 z 60 Siła i sprawność funkcjonalna	Zajęcia	Robert Paniączyk	22-11-2026	14:00	15:30	01:30
16 z 60 Rozgrzewka, przygotowanie do wysiłku i regeneracja	Zajęcia	Robert Paniączyk	27-11-2026	09:00	11:00	02:00
17 z 60 -	Przerwa	-	27-11-2026	11:00	11:15	00:15
18 z 60 Siła i sprawność funkcjonalna	Zajęcia	Robert Paniączyk	27-11-2026	11:15	13:00	01:45
19 z 60 -	Przerwa	-	27-11-2026	13:00	14:00	01:00
20 z 60 Mobilność, elastyczność i jakość ruchu	Zajęcia	Robert Paniączyk	27-11-2026	14:00	15:30	01:30
21 z 60 Siła i sprawność funkcjonalna	Zajęcia	Robert Paniączyk	28-11-2026	09:00	11:00	02:00
22 z 60 -	Przerwa	-	28-11-2026	11:00	11:15	00:15
23 z 60 Mobilność, elastyczność i jakość ruchu	Zajęcia	Robert Paniączyk	28-11-2026	11:15	13:00	01:45
24 z 60 -	Przerwa	-	28-11-2026	13:00	14:00	01:00
25 z 60 Równowaga, koordynacja i propriocepcja	Zajęcia	Robert Paniączyk	28-11-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 60 Mobilność, elastyczność i jakość ruchu	Zajęcia	Robert Paniączyk	29-11-2026	09:00	11:00	02:00
27 z 60 -	Przerwa	-	29-11-2026	11:00	11:15	00:15
28 z 60 Równowaga, koordynacja i propriocepcja	Zajęcia	Robert Paniączyk	29-11-2026	11:15	13:00	01:45
29 z 60 -	Przerwa	-	29-11-2026	13:00	14:00	01:00
30 z 60 Sprawność ciała i umysłu – ruch i funkcje poznawcze	Zajęcia	Robert Paniączyk	29-11-2026	14:00	15:30	01:30
31 z 60 Równowaga, koordynacja i propriocepcja	Zajęcia	Robert Paniączyk	04-12-2026	09:00	11:00	02:00
32 z 60 -	Przerwa	-	04-12-2026	11:00	11:15	00:15
33 z 60 Sprawność ciała i umysłu – ruch i funkcje poznawcze	Zajęcia	Robert Paniączyk	04-12-2026	11:15	13:00	01:45
34 z 60 -	Przerwa	-	04-12-2026	13:00	14:00	01:00
35 z 60 Profilaktyka upadków i kontuzji	Zajęcia	Robert Paniączyk	04-12-2026	14:00	15:30	01:30
36 z 60 Sprawność ciała i umysłu – ruch i funkcje poznawcze	Zajęcia	Robert Paniączyk	05-12-2026	09:00	11:00	02:00
37 z 60 -	Przerwa	-	05-12-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 60 Profilaktyka upadków i kontuzji	Zajęcia	Robert Paniączyk	05-12-2026	11:15	13:00	01:45
39 z 60 -	Przerwa	-	05-12-2026	13:00	14:00	01:00
40 z 60 Aktywna rekreacja osób dojrzałych	Zajęcia	Robert Paniączyk	05-12-2026	14:00	15:30	01:30
41 z 60 Profilaktyka upadków i kontuzji	Zajęcia	Robert Paniączyk	06-12-2026	09:00	11:00	02:00
42 z 60 -	Przerwa	-	06-12-2026	11:00	11:15	00:15
43 z 60 Aktywna rekreacja osób dojrzałych	Zajęcia	Robert Paniączyk	06-12-2026	11:15	13:00	01:45
44 z 60 -	Przerwa	-	06-12-2026	13:00	14:00	01:00
45 z 60 Planowanie jednostki zajęciowej dla osób 50+	Zajęcia	Robert Paniączyk	06-12-2026	14:00	17:00	03:00
46 z 60 Aktywna rekreacja osób dojrzałych	Zajęcia	Robert Paniączyk	11-12-2026	09:00	11:00	02:00
47 z 60 -	Przerwa	-	11-12-2026	11:00	11:15	00:15
48 z 60 Planowanie jednostki zajęciowej dla osób 50+	Zajęcia	Robert Paniączyk	11-12-2026	11:15	13:00	01:45
49 z 60 -	Przerwa	-	11-12-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 60 Metodyka prowadzenia zajęć dla osób dojrzałych	Zajęcia	Robert Paniączyk	11-12-2026	14:00	17:00	03:00
51 z 60 Planowanie jednostki zajęciowej dla osób 50+	Zajęcia	Robert Paniączyk	12-12-2026	09:00	11:00	02:00
52 z 60 -	Przerwa	-	12-12-2026	11:00	11:15	00:15
53 z 60 Metodyka prowadzenia zajęć dla osób dojrzałych	Zajęcia	Robert Paniączyk	12-12-2026	11:15	13:00	01:45
54 z 60 -	Przerwa	-	12-12-2026	13:00	14:00	01:00
55 z 60 Projektowanie programów aktywności dla osób 50+	Zajęcia	Robert Paniączyk	12-12-2026	14:00	17:00	03:00
56 z 60 Przygotowanie i prowadzenie fragmentu własnych zajęć	Zajęcia	Robert Paniączyk	13-12-2026	09:00	10:45	01:45
57 z 60 -	Przerwa	-	13-12-2026	10:45	11:00	00:15
58 z 60 Praktyczne zastosowanie kompetencji w ofercie zawodowej	Zajęcia	Robert Paniączyk	13-12-2026	11:00	13:00	02:00
59 z 60 -	Przerwa	-	13-12-2026	13:00	14:00	01:00
60 z 60 -	Walidacja	-	13-12-2026	14:00	17:00	03:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	84:00
w tym suma godzin zajęć	66:00
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	15:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	92:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	12 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	146,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	119,05 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	84:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Paniączyk

Trener przygotowania fizycznego i fizjoterapeuta, absolwent AWF w Poznaniu na kierunku fizjoterapia. Ze sportem związany od dzieciństwa. W 2019 roku założył Przysań Med i Siłę na Piachu – studia treningowe, w których pracuje zarówno z zawodnikami i członkami kadr sportowych, jak i osobami potrzebującymi regularnej aktywności ruchowej w codziennym życiu. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, przygotowania fizycznego i treningu funkcjonalnego. Specjalizuje się m.in. w powrocie do sportu po kontuzjach, rehabilitacji ortopedycznej, treningu siłowym oraz wykorzystaniu ruchu w życiu codziennym. Ukończył liczne szkolenia organizowane przez amerykańskie stowarzyszenie SCEC. Jego doświadczenie zawodowe odpowiada praktycznemu charakterowi usługi, szczególnie w zakresie bezpiecznego ruchu, rozwijania sprawności funkcjonalnej, siły, mobilności, równowagi i przygotowania uczestników do aktywności sportowej i rekreacyjnej. Posiada min. 5 lat doświadczenia w prowadzeniu zajęć, treningów, kursów, szkoleń, wykładów, w tym skierowanych dla osób dojrzałych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma **komplet materiałów szkoleniowych** wspierających realizację programu oraz późniejsze wykorzystanie zdobytych kompetencji w pracy zawodowej. Materiały będą obejmowały **skrypt szkoleniowy w formie elektronicznej**, zawierający najważniejsze zagadnienia omawiane podczas kursu, zasady bezpiecznego prowadzenia aktywności ruchowej osób 50+, podstawowe informacje dotyczące sprawności funkcjonalnej, mobilności, siły, równowagi, koordynacji, profilaktyki upadków i kontuzji oraz przykładowe formy aktywności sportowej i rekreacyjnej dla osób dojrzałych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik powinien być osobą pełnoletnią oraz posiadać wcześniejsze doświadczenie zawodowe, kwalifikacje lub kompetencje w obszarze ochrony zdrowia, fizjoterapii, rehabilitacji, opieki, aktywności fizycznej lub pokrewnym. Wymagana jest gotowość do udziału w zajęciach praktycznych i wykonywania ćwiczeń ruchowych. Uczestnik powinien posiadać podstawową sprawność umożliwiającą bezpieczny udział w aktywności fizycznej. Zalecany jest wygodny strój sportowy i obuwie odpowiednie do zajęć. Udział nie wymaga zatrudnienia u konkretnego pracodawcy.

Podstawa do zwolnienia usługi z Vat (finansowanie co najmniej w 70% ze środków publicznych): Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Informacje dodatkowe

Usługa ma charakter rozwojowy i praktyczny. Jest skierowana do osób posiadających wcześniejsze kompetencje m.in. w obszarze zdrowia, fizjoterapii, rehabilitacji, opieki lub pokrewnych, które chcą je rozszerzyć o kompetencje związane z aktywnością sportową i rekreacyjną osób 50+. Program nie stanowi przygotowania do wykonywania zawodu fizjoterapeuty ani nie zastępuje kwalifikacji wymaganych do świadczenia usług medycznych. Szczególny nacisk położono na praktyczne zastosowanie ruchu, sprawność funkcjonalną, aktywną rekreację, bezpieczeństwo oraz przygotowanie do prowadzenia zajęć dla osób dojrzałych.

Usługa wpisuje się w branżę turystyki, czasu wolnego (branża kluczowa subregionu chojnickiego województwa pomorskiego) jako działalność sportowa, rozrywkowa i rekreacyjna.

Adres

ul. Wczasowa 1
89-606 Charzykowy
woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014