



BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5
20 ocen

Kurs Trenera Personalnego | BODYWORK Warszawa 2027

Numer usługi 2026/10/12/201582/3873582

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 63:00 h
- 📅 07.03.2027 do 06.06.2027

6 758,85 PLN brutto
5 495,00 PLN netto
107,28 PLN brutto/h
87,22 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
	Kurs adresowany jest do osób, dla których praca z ciałem poprzez ruch stanowi drogę i cel rozwoju zawodowego, a w szczególności: * trenerów personalnych, którzy chcą uzupełnić podstawy pracy przez ruch i motorykę * fizjoterapeutów, którzy pragną poszerzyć umiejętności o podstawowe kompetencje trenerskie
Grupa docelowa usługi	* przyszłych trenerów, którzy chcą zdobyć uznawane i/lub rozpoznawane międzynarodowo kompetencje zawodowe * studentów fizjoterapii, którzy wiedzą, że chcą zajmować się kinezyterapią i treningiem motorycznym * pasjonatów ruchu, którzy pragną ćwiczyć lepiej dla siebie i najbliższych. <i>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój</i>
Minimalna liczba uczestników	16
Maksymalna liczba uczestników	26
Data zakończenia rekrutacji	01-03-2027
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie trenera personalnego poprzez zdobycie wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej, podstaw dietetyki, biomechaniki ruchu oraz zasad programowania treningu. Uczestnicy nauczą się analizować wzorce ruchowe, prowadzić rozgrzewkę funkcjonalną, dobierać ćwiczenia oraz planować długofalowy proces treningowy dostosowany do potrzeb i możliwości klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia podstawy anatomii funkcjonalnej oraz fizjologii człowieka w kontekście aktywności fizycznej.	-opisuje budowę i podstawowe elementy układu ruchu oraz topografię ciała -charakteryzuje funkcje najważniejszych grup mięśniowych na przykładzie podstawowych ćwiczeń -wyjaśnia podstawowe mechanizmy pracy mięśni oraz fizjologii wysiłku fizycznego -wskazuje rolę wybranych układów organizmu w procesie podejmowania aktywności fizycznej -omawia pojęcia mobilności, elastyczności i stretchingu	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia znaczenie mobilności i funkcjonalnych zakresów ruchu w kontekście przygotowania do wysiłku fizycznego oraz profilaktyki przeciążeń.	-wyjaśnia rolę rozgrzewki oraz modelu RAMP w przygotowaniu do wysiłku -opisuje podejście staw-po-stawie oraz koncepcję skrzyżowań mięśniowych według Jandy -wskazuje metody poprawy mobilności stosowane w treningu	Test teoretyczny
Uczestnik przeprowadza podstawową ocenę mobilności oraz dobiera ćwiczenia poprawiające zakres ruchu.	-wykonuje ocenę podstawowych zakresów ruchu (np. głęboki przysiad, mobilność barków nad głową, rotacja tułowia, zakresy w obrębie tylnej taśmy) -identyfikuje ograniczenia mobilności w podstawowych wzorcach ruchowych -dobiera podstawowe metody mobilności aktywnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę funkcjonalną dostosowaną do charakteru treningu.	-dobiera ćwiczenia mobilizujące i aktywujące -wykorzystuje kompleksy ruchowe w rozgrzewce -prowadzi rozgrzewkę w pracy z grupą ćwiczących	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik omawia podstawowe zasady zdrowego żywienia oraz rolę składników odżywczych w funkcjonowaniu organizmu i aktywności fizycznej. Uczestnik analizuje sposób żywienia osoby aktywnej fizycznie i proponuje podstawowe zalecenia żywieniowe wspierające trening.	-wyjaśnia rolę podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów i węglowodanów) oraz ich główne źródła w diecie -opisuje elementy bilansu energetycznego oraz pojęcia podstawowej i całkowitej przemiany materii -omawia mechanizmy regulacji apetytu oraz podstawowe przyczyny nadmiernej masy ciała -wskazuje znaczenie diety w profilaktyce chorób metabolicznych i stanów zapalnych -opisuje rolę suplementacji w żywieniu osób aktywnych fizycznie -przeprowadza podstawową analizę sposobu żywienia klienta -identyfikuje błędy żywieniowe oraz elementy wymagające modyfikacji -proponuje podstawowe zmiany w sposobie żywienia dostosowane do celu treningowego	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje podstawowe zalecenia żywieniowe dla osoby aktywnej fizycznie.	-określa zapotrzebowanie energetyczne w przybliżonym zakresie -dobiera proporcje makroskładników w zależności od celu treningowego -opracowuje przykładowy plan żywieniowy wspierający aktywność fizyczną	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe wzorce ruchowe człowieka oraz ich znaczenie w planowaniu treningu.	-omawia podział podstawowych wzorców ruchowych człowieka -wyjaśnia założenia koncepcji fundamentalnych wzorców ruchowych (FMS) -opisuje znaczenie wzorców pchania i przyciągania w treningu siłowym i funkcjonalnym	Test teoretyczny
Uczestnik wykonuje i naucza podstawowych wzorców ruchowych kończyn dolnych i górnych	-demonstruje wzorce pchania i przyciągania kończyn dolnych -wykonuje ćwiczenia bilateralne i unilateralne typu push i pull -wykonuje ćwiczenia w zakresach ramion nad głowę (overhead) -demonstruje ćwiczenia pchania i przyciągania ramion (np. pompka, odwrócona pompka)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera i wykorzystuje akcesoria treningowe do nauczania wzorców ruchowych.	-stosuje akcesoria treningowe (np. kij, mini-band, przeciwwaga) w nauczaniu wzorców ruchowych -dobiera ćwiczenia wspierające poprawę techniki ruchu -koryguje podstawowe błędy techniczne podczas wykonywania ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wyjaśnia podstawowe mechanizmy adaptacji organizmu do obciążeń treningowych oraz zasady rozwoju siły mięśniowej. Uczestnik wykonuje podstawowe wzorce ruchowe pod obciążeniem oraz dobiera odpowiednie obciążenie treningowe.	-omawia zasady adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego (SAID i GAS) -opisuje wpływ obciążeń treningowych na układ mięśniowo-szkieletowy -wyjaśnia podstawowe efekty treningu siły mięśniowej -opisuje metody określania powtórzeń maksymalnych (RM) -wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego -dobiera obciążenie w zależności od celu treningowego -stosuje podstawowe zasady budowania adaptacji tkanek do obciążenia	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje podstawowe metody treningu siłowego w planowaniu i prowadzeniu ćwiczeń.	-dobiera obciążenie treningowe w celu rozwoju siły lub hipertrofii mięśniowej -wykorzystuje elementy metody lekkoatletycznej i ciężkoatletycznej w treningu siłowym -stosuje podstawowe metody treningu siły maksymalnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wyjaśnia zasady programowania ćwiczeń w zależności od celu treningowego. Uczestnik wyjaśnia zasady periodyzacji treningowej. Uczestnik wyjaśnia zasady stosowania skali RIR i dobiera poziom RIR odpowiednio do celu treningowego.	-wymienia i opisuje elementy programu ćwiczeń dla różnych celów -Objaśnia zastosowanie różnych modeli periodyzacji treningu i rehabilitacji. -Wyjaśnia różnice między mikrocyklem a mezocyklami i podaje przykłady ich zastosowania. -Wskazuje sposoby zmienności obciążenia w zależności od celu treningowego. -Objaśnia, czym jest RIR i jak wpływa na planowanie sesji treningowej. -Podaje przykłady zastosowania RIR w planie hipertrofii lub siły.	Test teoretyczny Test teoretyczny Test teoretyczny
Uczestnik potrafi sklasyfikować osobę, z którą współpracuje, pod kątem sprawności, doświadczenia i celów treningowych.	-Przeprowadza krótką analizę stanu sprawności uczestnika treningu. -Określa poziom zaawansowania i dobiera odpowiedni plan ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi zaprojektować gotowy plan treningowy, mikrocykle i mezocykle dopasowane do celu klienta. Uczestnik prowadzi sesję treningu personalnego z wykorzystaniem odpowiednio dobranych obciążeń.	-Tworzy przykładowy plan treningowy na określony cel (siła, hipertrofia, sprawność). -Konstruuje mikro- i mezocykl w sposób zrównoważony i logiczny. -Prawidłowo dobiera ciężar do poziomu uczestnika i rodzaju ćwiczenia. -Prowadzi sesję treningową zgodnie z zaplanowanym programem.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje i kompetencje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa „Fundamenty Ruchu | Kurs BODYWORK” stanowi kompleksowe wprowadzenie do pracy trenera w podejściu funkcjonalnym, zgodnym z filozofią BODYWORK, opartą na świadomej pracy z ciałem, analizie ruchu oraz budowaniu trwałych kompetencji praktycznych.

Program został dopasowany do potrzeb:

- trenerów personalnych
- fizjoterapeutów
- studentów kierunków medycznych i sportowych
- osób chcących rozpocząć pracę w branży treningowej

Szkolenie kładzie nacisk na integrację wiedzy teoretycznej z intensywną praktyką, umożliwiając uczestnikom zdobycie realnych umiejętności pracy z klientem.

MODUŁ ONLINE: PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ I FIZJOLOGII CZŁOWIEKA

Spotkanie na platformie ZOOM w formie wykładu.

Teoria:

- * anatomia układu ruchu i topografia ciała
- * funkcje najważniejszych grup mięśniowych na przykładzie ćwiczeń
- * fizjologia mięśni i wysiłku fizycznego
- * podstawowe informacje na temat pozostałych układów ciała

I. PODSTAWY RUCHU CZŁOWIEKA

Teoria:

- * mobilność ogólna i funkcjonalne zakresy ruchu
- * stretching, mobilność i elastyczność
- * metody poprawiania mobilności
- * rola i znaczenie rozgrzewki
- * rozgrzewka funkcjonalna i RAMP
- * podejście staw-po-stawie

- * skrzyżowania wg Jandy

Praktyka:

- * maksymalne zakresy ruchu
- * głęboki przysiad, mobilność ramion OH, rotacja tułowia, hamstringi, zawias biodrowy
- * metody obrazowania przesiewowego (warsztat)
- * podstawowe metody mobilności aktywnej
- * kompleksy ruchowe (integralność metod)
- * rozgrzewka w pracy z grupą

II. PODSTAWY DIETETYKI (online)

Teoria:

- * zdrowe odżywianie od podstaw
- * rola i najważniejsze źródła głównych składników diety
- * komponenty bilansu energetycznego
- * podstawowa i całkowita przemiana materii
- * regulacja apetytu
- * otyłość i nadmierna masa ciała
- * stan zapalny organizmu, a choroby metaboliczne
- * dietetyczne wsparcie osób aktywnych
- * rola suplementów w diecie

Praktyka:

- * ocena i modyfikacja systemu żywieniowego klienta
- * przygotowanie podstawowych planów żywieniowych

III. FUNDAMENTALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Teoria:

- * podział najważniejszych ruchów człowieka
- * wzorce fundamentalne (FMS)

Praktyka:

- * wzorce pchania kończyn dolnych
- * wzorce bilateralne i unilateralne typu push
- * wzorce przyciągania kończyn dolnych
- * wzorce bilateralne i unilateralne typu pull
- * trening z akcesoriami tj. kij, mini-band, przeciwwaga
- * ćwiczenia w zakresach ramion nad głowę (overhead, OH)
- * pchanie i przyciąganie ramion tj. pompka i odwrócona pompka

IV. SIŁA I KOORDYNACJA

Teoria:

- * adaptacja i przystosowanie – SAID i GAS
- * obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego
- * podstawy i efekty rozwoju siły mięśniowej
- * metody określania powtórzeń maksymalnych (RM)

Praktyka:

- * podstawowe wzorce ruchowe pod obciążeniem
- * budowanie wstępnego obciążenia tkanek (adaptacja)
- * dobieranie obciążeń dla celów hipertrofii mięśniowej
- * metoda lekkoatletyczna i ciężkoatletyczna
- * podstawowe metody treningu siły maksymalnej

WEBINAR PODSUMOWUJĄCY - spotkanie online porządkujące wiedzę przed ostatnim zjazdem, na którym odbywa się test.

Spotkanie na platformie ZOOM w formie dyskusji.

VI. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU

Teoria:

- * programowanie ćwiczeń w ujęciu sprawnościowym
- * ujęcie metod hipertrofii i siły w planie treningowym
- * główne modele periodyzacji treningu i rehabilitacji
- * zmienność w mikrocyklu i mezocyklu treningowym
- * podział najważniejszych bloków sesji treningowej
- * metody określania powtórzeń w rezerwie (RIR)
- * programowanie pod cel określony w czasie

Praktyka:

- * klasyfikacja osoby, z którą współpracujemy
- * projektowanie gotowych planów treningowych
- * dobór optymalnego obciążenia dla danej osoby
- * konstruowanie mikrocykli i mezocykli treningowych
- * prowadzenie gotowych sesji treningu personalnego
- * trening dla sprawności codziennej i dla celów sportowych

W harmonogramie szkolenia zawarto przerwę wliczoną w czas trwania usługi - 30 minut na każdym ze zjazdów.

Usługa obejmuje łącznie 64 godziny, w tym:

- 20 godzin zajęć teoretycznych,
- 43 godziny zajęć praktycznych,
- 1 godzinę walidacji efektów uczenia się.

Zajęcia realizowane są w formule mieszanej:

- 54 godziny stacjonarnie,
- 9 godzin zdalnie w czasie rzeczywistym (Zoom),
- 1 godzina walidacji.

Zajęcia prowadzone są w grupie max. 30 osób. Uczestnicy mają zapewniony dostęp sprzętu, stanowiska treningowego z pełnym wyposażeniem.

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe oraz dostęp do platformy edukacyjnej

Walidacja prowadzona przez osobę niezależną od trenera i obejmuje:

- test teoretyczny składający się z 50 pytań ABC
- obserwację w warunkach symulowanych.

Warunkiem zaliczenia jest min. 60% poprawnych odpowiedzi testowych + zaliczenie praktyki oraz obecność minimum 80%

Walidacja rozpoczyna się 6.06, na jedną osobę przypada około 30 minut obserwacji, harmonogram walidacji ustalany jest bezpośrednio z uczestnikiem i jest dostępny u dostawcy usługi.

Godzina szkolenia to godzina zegarowa = 60 min.

Przed zapisem proszę o kontakt w celu informacji o dostępności wolnych miejsc.

Zwolenie z VAT możliwe wyłącznie w przypadku gdy:

*** jest w całości finansowane ze środków publicznych** w myśl ustawy o finansach publicznych. Zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2017 r. poz. 1221 ze zm.) powyższa usługa szkoleniowa może zostać zwolniona z naliczenia podatku VAT.

**** jest w co najmniej 70% finansowane ze środków publicznych**, zgodnie z § 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 (Dz. U. z 2015 r. poz. 736 ze zm.) zwolniono od VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 33							
MODUŁ ONLINE: PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ I FIZJOLOGII CZŁOWIEKA							
A - wykład na żywo, prezentacja multimedialna, współdziałanie ekranu, dyskusja z uczestnikami (ZOOM)	Zajęcia	Monika Salitra	07-03-2027	18:00	19:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 33 I. PODSTAWY RUCHU CZŁOWIEKA * mobilność ogólna i funkcjonalne zakresy ruchu * stretching, mobilność i elastyczność * metody poprawiania mobilności * rola i znaczenie rozgrzewki	Zajęcia	Dominika Kłoda	20-03-2027	12:30	15:30	03:00	Tak
3 z 33 -	Przerwa	-	20-03-2027	15:30	16:30	01:00	Tak
4 z 33 I. PODSTAWY RUCHU CZŁOWIEKA * rozgrzewka funkcjonalna i RAMP * podejście staw-po-stawie * skrzyżowania wg Jandy	Zajęcia	Dominika Kłoda	20-03-2027	16:30	18:30	02:00	Tak
5 z 33 I. PODSTAWY RUCHU CZŁOWIEKA * maksymalne zakresy ruchu * głęboki przysiad, mobilność ramion OH, rotacja tułowia, hamstringi, zawias biodrowy	Zajęcia	Dominika Kłoda	21-03-2027	09:00	12:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 33 -	Przerwa	-	21-03-2027	12:00	13:00	01:00	Tak
7 z 33 I. PODSTAWY RUCHU CZŁOWIEK A * metody obrazowani a przesiewow ego (warsztat) * podstawow e metody mobilności aktywnej * kompleksy ruchowe (integralno ść metod) * rozgrzewka w pracy z grupą	Zajęcia	Dominika Kłoda	21-03-2027	13:00	15:00	02:00	Tak
8 z 33 II. PODSTAWY DIETETYKI – wykład na żywo (ZOOM): składniki diety, bilans energetycz ny, PPM, regulacja apetytu, otyłość i nadmierna masa ciała.	Zajęcia	Magdalena Hajduk- Warchoł	03-04-2027	12:30	15:30	03:00	Nie
9 z 33 -	Przerwa	-	03-04-2027	15:30	16:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 33 PODSTAWY DIETETYKI: stan zapalny i choroby metaboliczne, żywienie osób aktywnych, suplementacja, ocena i modyfikacja diety klienta, podstawowe plany żywieniowe.	Zajęcia	Magdalena Hajduk-Warchoł	03-04-2027	16:30	18:30	02:00	Tak
11 z 33 III. FUNDAMENTALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE * podział najważniejszych ruchów człowieka * wzorce fundamentalne (FMS)	Zajęcia	Dominika Kłoda	17-04-2027	12:30	15:30	03:00	Tak
12 z 33 -	Przerwa	-	17-04-2027	15:30	16:30	01:00	Tak
13 z 33 III. FUNDAMENTALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE * wzorce pchania kończyn dolnych * wzorce bilateralne i unilateralne typu push	Zajęcia	Dominika Kłoda	17-04-2027	16:30	18:30	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
14 z 33 III. FUNDAMENTALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE * wzorce przyciągania kończyn dolnych * wzorce bilateralne i unilateralne typu pull * trening z akcesoriami i tj. kij, mini-band, przeciwwaga	Zajęcia	Dominika Kłoda	18-04-2027	09:00	12:00	03:00	Tak
15 z 33 -	Przerwa	-	18-04-2027	12:00	13:00	01:00	Tak
16 z 33 III. FUNDAMENTALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE * ćwiczenia w zakresach ramion nad głowę (overhead, OH) * pchanie i przyciąganie ramion tj. pompka i odwrócona pompka	Zajęcia	Dominika Kłoda	18-04-2027	13:00	15:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
17 z 33 IV. SIŁA I KOORDYNACJA * adaptacja i przystosowanie – SAID i GAS * obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego	Zajęcia	Jakub Gdula	08-05-2027	12:30	15:30	03:00	Tak
18 z 33 -	Przerwa	-	08-05-2027	15:30	16:30	01:00	Tak
19 z 33 IV. SIŁA I KOORDYNACJA * podstawy i efekty rozwoju siły mięśniowej * metody określania powtórzeń maksymalnych (RM)	Zajęcia	Jakub Gdula	08-05-2027	16:30	18:30	02:00	Tak
20 z 33 IV. SIŁA I KOORDYNACJA * podstawowe wzorce ruchowe pod obciążeniem * budowanie wstępnego obciążenia tkanek (adaptacja)	Zajęcia	Jakub Gdula	09-05-2027	09:00	12:00	03:00	Tak
21 z 33 -	Przerwa	-	09-05-2027	12:00	13:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
22 z 33 IV. SIŁA I KOORDYNACJA * dobieranie obciążeń dla celów hipertrofii mięśniowej * metoda lekkoatletyczna i ciężkoatletyczna * podstawowe metody treningu siły maksymalnej	Zajęcia	Jakub Gdula	09-05-2027	13:00	15:00	02:00	Tak
23 z 33 WEBINAR - rozmowa na żywo, dyskusja, analiza przypadków, sesja pytań i odpowiedzi (ZOOM)	Zajęcia	Monika Salitra	23-05-2027	18:00	19:30	01:30	Nie
24 z 33 V. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU * programowanie ćwiczeń w ujęciu sprawnościowym * ujęcie metod hipertrofii i siły w planie treningowym	Zajęcia	Jakub Gdula	04-06-2027	12:30	15:30	03:00	Tak
25 z 33 -	Przerwa	-	04-06-2027	15:30	16:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
26 z 33 V. PROGRAM OWANIE I PERIODYZA CJA TRENINGU * główne modele periodyzacji i treningu i rehabilitacji * zmiennosc w mikrocycłu i mezocycłu treningowy m	Zajęcia	Jakub Gdula	04-06-2027	16:30	18:30	02:00	Tak
27 z 33 V. PROGRAM OWANIE I PERIODYZA CJA TRENINGU * podział najważniejs zych bloków sesji treningowej * metody określenia powtórzeń w rezerwie (RIR)	Zajęcia	Jakub Gdula	05-06-2027	12:30	15:30	03:00	Tak
28 z 33 -	Przerwa	-	05-06-2027	15:30	16:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
29 z 33 V. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU * programowanie pod cel określony w czasie * klasyfikacja osoby, z którą współpracujemy	Zajęcia	Jakub Gdula	05-06-2027	16:30	18:30	02:00	Tak
30 z 33 V. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU * projektowanie gotowych planów treningowych * dobór optymalnego obciążenia dla danej osoby * konstruowanie mikrocykli i mezocykli treningowych	Zajęcia	Jakub Gdula	06-06-2027	09:00	12:00	03:00	Tak
31 z 33 -	Przerwa	-	06-06-2027	12:00	13:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
32 z 33 V. PROGRAM OWANIE I PERIODYZA CJA TRENINGU * prowadzeni e gotowych sesji treningu personalne go * trening dla sprawności codziennej i dla celów sportowych	Zajęcia	Jakub Gdula	06-06-2027	13:00	14:30	01:30	Tak
33 z 33 -	Walidacja	-	06-06-2027	14:30	15:00	00:30	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	63:00
w tym suma godzin zajęć	52:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	10:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	70:30

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, jeśli 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	6 758,85 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,28 PLN
Koszt osobogodziny netto	87,22 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	63:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Monika Salitra

Absolwentka Fizjoterapii na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, osteopatka oraz nauczycielka hatha jogi metodą B.K.S. Iyengara w stopniu II. Specjalizuje się w pracy z pacjentami z dolegliwościami bólowymi, wykorzystując techniki terapii manualnej oraz terapii ruchem. Wieloletnia praktyka jogi pozwala jej kompleksowo łączyć wiedzę z zakresu fizjoterapii, osteopatii i świadomego ruchu.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w ostatnich 5 latach (2021–2026):

W latach 2021–2026 prowadziła kurs „Fundamenty Ruchu” oraz szkolenia i webinary w Centrum BODYWORK z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku, świadomego ruchu oraz przygotowania funkcjonalnego. Równolegle prowadziła praktykę osteopatyczną i fizjoterapeutyczną, pracując z pacjentami z dysfunkcjami narządu ruchu oraz dolegliwościami bólowymi.

W swojej pracy wykorzystuje aktualną wiedzę z zakresu fizjoterapii, osteopatii i terapii ruchem, stale rozwijając kompetencje zawodowe poprzez udział w szkoleniach i doskonaleniu zawodowym.

Zdobyte doświadczenie wykorzystuje w prowadzeniu zajęć, łącząc wiedzę teoretyczną z praktycznym podejściem do pracy z ciałem i ruchem..



2 z 4

Dominika Kłoda

Trenerka personalna oraz trenerka przygotowania motorycznego. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku Sport. Medalistka Mistrzostw Polski, Europy i Świata federacji IFMS. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym oraz przygotowaniu motorycznym, ze szczególnym uwzględnieniem świadomego ruchu, poprawy funkcjonowania ciała oraz realizacji

indywidualnych celów sportowych.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w ostatnich 5 latach (2021–2026):

W latach 2021–2026 prowadziła szkolenia, kursy oraz warsztaty dla trenerów personalnych w Centrum BODYWORK z zakresu treningu funkcjonalnego, nauczania wzorców ruchowych, przygotowania motorycznego oraz pracy z klientem. Równolegle prowadziła treningi indywidualne i grupowe, opracowując programy treningowe dostosowane do poziomu sprawności i celów uczestników.

W swojej pracy wykorzystuje doświadczenie zdobyte zarówno w sporcie wyczynowym, jak i podczas wieloletniej pracy z klientami o zróżnicowanych potrzebach. Po zakończeniu kariery tanecznej rozwija kompetencje w zakresie treningu wytrzymałościowego, realizując swoją pasję poprzez biegi długodystansowe. Od ponad 10 lat pracuje jako trenerka, a zdobyte doświadczenie przekłada na praktyczne i merytoryczne prowadzenie szkoleń oraz warsztatów w Centrum BODYWORK.



3 z 4

Jakub Gdula

Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku fizjoterapia.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w ostatnich 5 latach (2021–2026):

W latach 2021–2026 prowadził szkolenia dla trenerów personalnych i trenerów przygotowania motorycznego w Centrum BODYWORK z zakresu biomechaniki, treningu siłowego, przygotowania motorycznego oraz programowania procesu treningowego. Realizował indywidualną pracę z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych, prowadząc ich od procesu rehabilitacji do pełnego przygotowania motorycznego i osiągnięcia optymalnej sprawności.

Specjalizuje się w pracy z zawodnikami sportów wytrzymałościowych, w szczególności biegów górskich, lekkoatletyki oraz triathlonu. W ostatnich latach współpracował z zawodnikami osiągającymi wysokie wyniki sportowe, w tym zdobywcami medali Mistrzostw Polski oraz uczestnikami zawodów międzynarodowych.

Posiada również doświadczenie zdobyte podczas współpracy z Polskim Związkiem Hokeja na Trawie oraz Polskim Związkiem Judo, które wykorzystuje w pracy szkoleniowej i praktycznej z trenerami oraz sportowcami. Od 2018 roku nieprzerwanie prowadzi szkolenia w Centrum BODYWORK, stale rozwijając swoje kompetencje w zakresie treningu funkcjonalnego, przygotowania motorycznego i fizjoterapii sportowej.



4 z 4

Magdalena Hajduk-Warchoł

Doktor nauk medycznych, dietetyczka kliniczna oraz wykładowczyni akademicka z ponad 10-letnim doświadczeniem dydaktycznym. W 2015 roku uzyskała stopień doktora nauk medycznych.

Specjalizuje się w dietetyce klinicznej, żywieniu w sporcie oraz profilaktyce zdrowotnej. W swojej pracy łączy aktualną wiedzę naukową z doświadczeniem praktycznym, dostosowując zalecenia żywieniowe do indywidualnych potrzeb pacjentów oraz osób aktywnych fizycznie.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w ostatnich 5 latach (2021–2026):

W latach 2021–2026 prowadziła zajęcia dydaktyczne na uczelniach wyższych oraz szkolenia w Akademii BODYWORK z zakresu dietetyki klinicznej, żywienia osób aktywnych fizycznie i profilaktyki zdrowotnej. Realizowała działalność edukacyjną skierowaną do trenerów, fizjoterapeutów oraz osób rozwijających kompetencje w obszarze zdrowia i aktywności fizycznej.

W tym samym okresie prowadziła praktykę dietetyczną, opracowując indywidualne zalecenia

żywieniowe dla sportowców oraz pacjentów wymagających dietoterapii. Regularnie podnosiła swoje kwalifikacje zawodowe poprzez udział w specjalistycznych szkoleniach i kursach z zakresu dietetyki klinicznej, żywienia w sporcie oraz medycyny stylu życia.

Doświadczenie zdobyte w pracy naukowej, dydaktycznej i klinicznej pozwala jej przekazywać wiedzę w sposób rzetelny, praktyczny i oparty na aktualnych dowodach naukowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie papierowej, dostęp do webinaru oraz do platformy edukacyjnej.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój. Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Warunki techniczne

Zajęcia zdalne w czasie rzeczywistym realizowane są za pośrednictwem platformy Zoom. Uczestnik powinien posiadać komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu, stabilne łącze internetowe, aktualną przeglądarkę internetową oraz dostęp do mikrofonu i głośników. Zalecane jest korzystanie z kamery internetowej podczas zajęć interaktywnych.

Przed rozpoczęciem zajęć uczestnik otrzymuje link umożliwiający dołączenie do spotkania. W trakcie zajęć wykorzystywane są prezentacje multimedialne, współdzielenie ekranu, dyskusja, pytania i odpowiedzi oraz zadania dla uczestników.

Udział uczestnika w zajęciach oraz czas jego obecności są możliwe do potwierdzenia na podstawie raportu z platformy Zoom, zawierającego identyfikację uczestnika, czas jego udziału oraz informacje o wykorzystanym narzędziu.

Adres

ul. Nowogrodzka 62c
02-002 Warszawa
woj. mazowieckie

Moduł II oraz IV prowadzony jest w MoveOn Studio przy ul. Nowogrodzkiej 62c, moduł V i VI prowadzony jest w FitLove Pałac Brzozowskich, Bracka 20A.

Kontakt

WIKTORIA WYSOCKA



E-mail wiktoria.wysocka@body-work.pl

Telefon (+48) 609 805 678