



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★★ 4,6 / 5

92 oceny

Kompleksowy trener Personalny

Numer usługi 2025/04/11/161937/2685631

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 66 h

📅 02.08.2025 do 07.09.2025

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

68,18 PLN brutto/h

68,18 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

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

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

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do
Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

01-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

66

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

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

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowego	Definiuje podstawowe pojęcia z zakresu teorii sportu	Test teoretyczny
	Wymienia główne zasady treningu sportowego	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	Wymienia podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje w organizmie	Test teoretyczny
	Wyjaśnia rolę odnowy biologicznej w zapobieganiu przetrenowaniu i urazom	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny
Umiejętności: Przygotowuje plan treningowy	ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej	Analiza dowodów i deklaracji

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

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

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

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

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

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

Moduł 1

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

Moduł 2

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

Moduł 3

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

Moduł 4

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

Moduł 5

- Studia przypadków
- Marketing i sprzedaż treningów personalnych

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

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

- Zespół skrzyżowania górnego

- Zespół skrzyżowania dolnego

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

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

Moduł 7

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

- PNF Stretching

- PIR

-AIS

- stretching statyczny a dynamiczny

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

- naciągnięcia mięśni

- skręcenia (więzadeł)

- stany przeciążeniowe

- chondromelacje (np rzepek)

- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów

- łokieć golfisty

- łokieć tenisisty

- zespół cieśni nadgarstka

- zapalenie kaletki krętarza większego

- zespół pasma biodrowo - piszczelowego

- zespół bólu rzepkowo udowego

- shin splints

- ostroga piętową

- zapalenie rozciągna podszwowego

- Narzędzia pomocnicze w treningu personalnym medycznym-kinesiotaping

Część teoretyczna:

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

Część praktyczna

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

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

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

-biodro + udo (pasma biodrowo-piszczelowe podudzie,

-syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,

-syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,

-mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,

-pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

-ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,

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

-Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągną podszwowe, ścięgna strzałkowe, podszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

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

-Szyja,

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

-Ramiona

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

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników.

Usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi, usługa jest wydłużona o czas zrealizowanych na prośbę uczestników, przerw

Adresaci usługi:

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

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

Część teoretyczna trwa:18 godzin

Część praktyczna trwa: 48 godzin

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Test wstępny	Adrian Lewandowski	02-08-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 31 Wykład	Adrian Lewandowski	02-08-2025	10:30	11:30	01:00
3 z 31 Wywiad z klientem	Adrian Lewandowski	02-08-2025	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 31 Wsparcie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	Adrian Lewandowski	02-08-2025	12:30	14:00	01:30
5 z 31 praca pisemna	Adrian Lewandowski	02-08-2025	14:00	15:00	01:00
6 z 31 Wykład	Adrian Lewandowski	03-08-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 31 Ćwiczenia *Udzielanie wskazówek żywieniowych	Adrian Lewandowski	03-08-2025	11:00	12:00	01:00
8 z 31 *Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu	Adrian Lewandowski	03-08-2025	12:00	15:00	03:00
9 z 31 Wykład	Adrian Lewandowski	09-08-2025	09:00	11:00	02:00
10 z 31 Ćwiczenia : * Ustalanie planów treningowych	Adrian Lewandowski	09-08-2025	11:00	14:15	03:15
11 z 31 * zapisywanie planów treningowych	Adrian Lewandowski	09-08-2025	14:15	15:00	00:45
12 z 31 Wykład z przykładowymi ćwiczeniami	Adrian Lewandowski	10-08-2025	09:00	12:00	03:00
13 z 31 *Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego (rozbudowany plan treningowy)	Adrian Lewandowski	10-08-2025	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 31 Działania edukacyjno informacyjne w procesie treningowym	Adrian Lewandowski	10-08-2025	13:00	14:00	01:00
15 z 31 Przeprowadzenie (próbki) jednostki treningowej w kontekście przyjętych celów konkretnego klienta	Adrian Lewandowski	10-08-2025	14:00	15:00	01:00
16 z 31 Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce	Michał Moczulski	16-08-2025	09:00	12:00	03:00
17 z 31 Wykład i studia przypadków: sprzedaż treningów personalnych	Michał Moczulski	16-08-2025	12:00	15:00	03:00
18 z 31 Powtórzenie materiału	Michał Moczulski	17-08-2025	09:00	11:00	02:00
19 z 31 Podsumowanie nabytej wiedzy i uzupełnienie portfolio	Michał Moczulski	17-08-2025	11:00	13:00	02:00
20 z 31 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Jakub Jurga	30-08-2025	09:00	11:00	02:00
21 z 31 Charakterystyka wad podstawy	Jakub Jurga	30-08-2025	11:00	12:00	01:00
22 z 31 Testy mięśniowe	Jakub Jurga	30-08-2025	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 31 Testy wzorców ruchowych	Jakub Jurga	30-08-2025	15:00	17:00	02:00
24 z 31 Dobór sekwencji oceny	Jakub Jurga	30-08-2025	18:00	20:00	02:00
25 z 31 Techniki mobilizujące	Jakub Jurga	31-08-2025	11:00	13:00	02:00
26 z 31 Techniki stabilizujące	Jakub Jurga	31-08-2025	13:00	16:00	03:00
27 z 31 Studia przypadków przykładowych klientów	Jakub Jurga	31-08-2025	16:00	20:00	04:00
28 z 31 Chroniczne bóle pleców	Magdalena Prończuk	06-09-2025	09:00	12:00	03:00
29 z 31 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Magdalena Prończuk	06-09-2025	15:00	18:00	03:00
30 z 31 Kineziotaping	Magdalena Prończuk	07-09-2025	11:00	18:30	07:30
31 z 31 test teoretyczny walidacja w formie zaliczenia portfolio	Magdalena Prończuk	07-09-2025	18:30	19:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	68,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	68,18 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Michał Moczulski

trener, fizjoterapeuta, Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu ☑ Praca w szpitalach i ośrodkach zdrowia ☑ Trener, manager i szkoleniowiec w klubach fitness ☑ własna praktyka zawodowa: - prowadzenie treningów indywidualnych od fizjoterapii- > poprzez poprawę formy-> do zwiększania wydajności sportowej w zakresie optymalizacji wzorców ruchowych. - praca z pacjentami bólowymi w zakresie trwałej poprawy stanu dzięki reedukacji wzorców ruchowych ☑ trenowanie oporowe od wieku nastoletniego; Komponenta treningu oporu była modyfikowana w zależności od trenowanej dyscypliny; w tym; lekkoatletyka, sporty walki walki, tenis. ☑ praca nad koncepcją poprawy jakości ruchu zakładając startup medtech oraz wraz ze współlnikiem opracowując prototyp wstępnie zwalidowanego na rynku urządzenia do poprawy jakości ruchu. Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



2 z 4

Adrian Lewandowski

Absolwent Kolegium Nauczycielskie w Zgierzu Uniwersytetu Łódzkiego
"Pedagogika z wychowaniem fizycznym i zdrowotnym:

Szkolenia i Kursy:

- trener przygotowania motorycznego
- medyczny trener personalny
- anatomia ćwiczeń siłowych
- zaawansowane metody programowania
- trener personalny oraz instruktor siłowni
- dietetyka „Redukcja” Międzynarodowy Instytut Fitness i TP Olimpijka
- kettlebel level I Międzynarodowy Instytut Fitness i TP Olimpijka
- Kształtowanie siły mięśniowej

- Kształtowanie szybkości, wytrzymałości oraz trening podczas rehabilitacji
- szkolenie moc i siła
- specjalne metody treningowe i ich programowanie

W ostatnich 5 latach działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



3 z 4

Magdalena Prończuk

Tytuł Magistra Akademii Wychowania fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Tytuł Doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej. Specjalista ds. żywienia i suplementacji w sporcie Akademii Wychowania fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Działalność fizjoterapeutyczna oraz treningowa

Ukończone kursy/szkolenia :

Certyfikat Trenera personalnego o specjalności Kinezygentroprofilaktyki
 Certyfikat Trenera personalnego Polski Związek Trenerów Personalnych
 Certyfikat Instruktora Fitness Polski Związek Trenerów Personalnych
 Certyfikat "Wykorzystanie USG w fizjoterapii ortopedycznej"
 Certyfikat "Siła moc hipertofia " Fundament treningu sportowego
 Certyfikat Suche igłowanie - medyczna akupunktura moduł I
 Certyfikat " Diagnostyka" Activ Sport solutions
 Certyfikat "Masaż tkanek głębokich"
 Certyfikat " Zaawansowane Metody Diagnostyki oraz kształtowanie siły i mocy mięśniowej"
 Certyfikat "Fitness Pump"
 Certyfikat ukończenia warsztatów " Zdrowy kręgosłup ze sprzętem fitness"
 Certyfikat PFS " Mobilność i stabilność ze sprzętem"
 Szkolenie " Biodro-staw życia"
 Szkolenie " Kolano - wypadkowa stopy i biodra"
 Szkolenie "Bark - nie musi być skomplikowany"
 Szkolenie "Przygotowanie motoryczne w środkach piłkarskich"
 Strategie ruchowe Diagnostyka vol.2
 Kurs Instruktor Sportu specj. lekkoatletyka

W ostatnich 5 latach działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



4 z 4

Jakub Jurga

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, aktualnie doktorant w zakładzie Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego. Trener Personalny.

Szkolenia/Kursy:

Konwencja MOVEMENTORS, Poznań 19-20.01.2019
 Certified Movement Patterns Coach INTRO, Poznań 22.09.2018
 Szkolenie z Trójboju Siłowego, Zielona Góra 08.08.2018
 Aktywność kobiet w ciąży, Poznań, Instruktor Trójboju Siłowego Poziom I,
 Modelowanie pośladka
 Międzynarodowa konferencja naukowo-szkoleniowa, INTERNATIONAL FASCIA & MOBILITY SUMMIT,
 Warszawa,
 Certified Movement Patterns Coach Lvl 1
 Certyfikat trenera personalnego wraz z dietetyką sportową

Instruktor pływania, AWF Poznań,

Pracuje ze sportowcami w celu poprawy ich jakości życia oraz podniesieniu performance sportowego.

W ostatnich 5 latach działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

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

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

- potwierdzenie wykształcenia średniego lub średniego branżowego

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

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

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

Informacje dodatkowe

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

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

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Adres

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

Kontakt



Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771