



A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

298 ocen

Trener Personalny z elementami fizjoterapii - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/09/25/178482/3834960

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 67:00 h

📅 30.01.2027 do 16.03.2027

4 180,00 PLN brutto

4 180,00 PLN netto

62,39 PLN brutto/h

62,39 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa jest skierowana do osób, które chcą zdobyć lub rozwinąć kompetencje w zakresie treningu siłowego i personalnego, w szczególności do:

- fizjoterapeutów chcących poszerzyć swój warsztat o zakres treningowy,
- osób prowadzących aktywny tryb życia, chcących poszerzyć swoje kompetencje i nauczyć się prawidłowego oraz bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na siłowni,
- osób rozpoczynających pracę w zawodzie instruktora siłowni lub trenera personalnego,
- osób posiadających podstawowe doświadczenie w prowadzeniu treningów, które chcą uporządkować i rozwinąć swoje kompetencje,
- osób planujących rozpoczęcie działalności zawodowej związanej z prowadzeniem treningów indywidualnych lub grupowych.

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

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

27-01-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi „Trener Personalny z elementami fizjoterapii - Szkolenie ProFi Academy” jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu siłowego oraz personalnego, z uwzględnieniem doboru i organizacji ćwiczeń, zasad treningowych, podstaw anatomii i stabilizacji centralnej CORE oraz zasad mobility, PIR i stretchingu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady i metody stosowane w treningu siłowym i personalnym.	Rozróżnia podstawowe metody i zasady treningowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje zastosowanie metod i rozwiązań zwiększających trudność treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa sposób budowania planów treningowych, organizacji ćwiczeń oraz doboru ich parametrów do założonego celu treningowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik identyfikuje budowę i funkcję mięśni oraz struktur układu ruchu w kontekście wykonywania ćwiczeń.	Charakteryzuje podstawowe zagadnienia z zakresu dietetyki istotne w kontekście treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje główne mięśnie zaangażowane w wykonywanie ćwiczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	Określa funkcję wybranych mięśni i struktur układu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje zależność między ustawieniem ciała a pracą mięśni.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik dobiera, organizuje i objaśnia ćwiczenia adekwatnie do celu jednostki treningowej oraz demonstruje ich prawidłowe wykonanie.	Dobiera ćwiczenia adekwatnie do celu jednostki treningowej oraz wskazuje zasady ich doboru.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	Organizuje ćwiczenia w logicznej strukturze jednostki treningowej oraz dobiera sposób ich łączenia.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń i najczęstsze błędy.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje zasady stabilizacji centralnej CORE podczas wykonywania ćwiczeń.	Demonstruje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej techniki i objaśnia ich wykonanie w sposób jasny i zrozumiały.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje mięśnie tworzące grupę CORE i określa ich budowę oraz funkcję.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Demonstruje ćwiczenia angażujące mięśnie CORE z zachowaniem prawidłowej techniki.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik charakteryzuje i stosuje podstawowe zasady mobility, PIR oraz stretchingu.	Określa cel rozciągania i rolowania.	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje prawidłowy przebieg PIR.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Demonstruje ćwiczenia rozciągające lub rolowanie z zachowaniem prawidłowej techniki.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie od 8 do maksymalnie 24 osób. 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, walki, 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 i 30 minut

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 37 godzin i 30 minut

przerwy - liczba godzin zegarowych: 10 godzin

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, przerw w osiągnięciu 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 ramennego, 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 terapeutyczne.
- 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 osiąganiu 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 osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie grzbietu i bicepsów.
- Trening mięśni brzucha w różnych wariantach z użyciem atlasów, ławeczek oraz bez sprzętu.

MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.

- Trening mięśni naramiennych i trójgłowych. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu 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 kardiostereotypem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krążków, 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, Analiza dowodów i deklaracji

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.

Proces obejmował będzie analizę zebranych dowodów i deklaracji oraz test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie. Dowodem w procesie walidacji są nagrania wykonania przez uczestnika zadań praktycznych, przygotowane podczas realizacji szkolenia i udostępnione walidatorowi do oceny. Walidator analizuje nagrania wykonania zadań praktycznych i na ich podstawie ocenia spełnienie określonych kryteriów weryfikacji.

Weryfikacja zebranych materiałów przez walidatora odbędzie się w sposób zdalny.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi po zakończeniu wszystkich modułów szkoleniowych jednak nie później niż termin zakończenia usługi. Czas przeznaczony na walidację w harmonogramie dotyczy jednego Uczestnika.

Proces przebiega w dwóch krokach:

I. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie – do 30 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 do 30 minut.

Test składa się z 30 pytań zamkniętych.

Warunek zaliczenia: uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów oraz osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się weryfikowanych poprzez test teoretyczny.

II. Analiza dowodów i deklaracji - do 30 minut.

1. Zadanie praktyczne cz.1 – Instruktor siłowni – 15 minut:

Uczestnik realizuje 5 zadań z zakresu przygotowania organizmu do treningu, treningu siłowego i stretchingu.

1. 1. Rozgrzewka
 1. odpowiada na pytanie dotyczące rozgrzewki
 2. demonstrowa ćwiczenia przygotowujące organizm do treningu
2. Trening siłowy – 3 zadania dotyczące ćwiczeń dowolnej partii ciała
 1. Wymienia główne mięśnie wykonujące dane ćwiczenie
 2. Demonstrowa ćwiczenie i je objaśnia
 3. Wymienia najczęściej popełniane błędy
3. Stretching -
 1. Demonstrowa i omawia rozciąganie danego mięśnia/grupy mięśni

Zadanie praktyczne cz. 2 – Trener Personalny – 15 minut:

Uczestnik realizuje 6 zadań z zakresu anatomii, stabilizacji centralnej Core, zasad treningowych, budowania planów treningowych, treningu funkcjonalnego, mobility i PIR.

1. 1. Anatomia
 1. Identyfikuje budowę i funkcję mięśni oraz struktur układu ruchu
2. CORE
 1. Omawia mięśnie wchodzące w skład grupy CORE oraz ich budowę i funkcję
 2. Demonstrowa ćwiczenia na CORE
3. Zasady treningowe
 1. Omawia zasady treningowe wykorzystywane w treningu personalnym
4. Budowanie planów treningowych
 1. Charakteryzuje zasady budowania planów treningowych w tym treningów typu FBW, Push-Pull, SPLIT
5. Trening funkcjonalny
 1. Demonstrowa ćwiczenia z zakresu treningu funkcjonalnego
6. Mobility i PIR
 1. Omawia cel rozciągania lub rolowania różnych grup mięśniowych
 2. Demonstrowa rozciąganie lub rolowanie różnych grup mięśniowych

Kryteria oceny:

Uczestnik dobiera ćwiczenia adekwatnie do celu treningowego i organizuje je w logicznej strukturze jednostki treningowej. Demonstruje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej techniki oraz objaśnia ich wykonanie w sposób jasny i zrozumiały. Wskazuje zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń i najczęstsze błędy. Identyfikuje główne mięśnie oraz struktury układu ruchu zaangażowane w wykonywanie ćwiczeń. Stosuje zasady bezpiecznego prowadzenia treningu.

Warunek zaliczenia: Poprawna realizacja zadania praktycznego, uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów oraz osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się weryfikowanych poprzez zadanie praktyczne.

Po zakończeniu uczestnik otrzymuje informację o wyniku walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 32

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 32 ROLA I WZÓR INSTRUKTOR A SIŁOWNI	Zajęcia	Adrian Markowicz	30-01-2027	10:00	13:00	03:00
2 z 32 -	Przerwa	-	30-01-2027	13:00	14:00	01:00
3 z 32 ROLA I WZÓR INSTRUKTOR A SIŁOWNI	Zajęcia	Adrian Markowicz	30-01-2027	14:00	17:00	03:00
4 z 32 TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING	Zajęcia	Adrian Markowicz	31-01-2027	10:00	12:00	02:00
5 z 32 -	Przerwa	-	31-01-2027	12:00	13:00	01:00
6 z 32 TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING	Zajęcia	Adrian Markowicz	31-01-2027	13:00	16:00	03:00
7 z 32 CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY	Zajęcia	Adrian Markowicz	06-02-2027	10:00	13:00	03:00
8 z 32 -	Przerwa	-	06-02-2027	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 32 CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY	Zajęcia	Adrian Markowicz	06-02-2027	14:00	17:00	03:00
10 z 32 ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR	Zajęcia	Adrian Markowicz	07-02-2027	10:00	13:00	03:00
11 z 32 -	Przerwa	-	07-02-2027	13:00	14:00	01:00
12 z 32 ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR	Zajęcia	Adrian Markowicz	07-02-2027	14:00	17:00	03:00
13 z 32 TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Zajęcia	Adrian Markowicz	13-02-2027	10:00	13:00	03:00
14 z 32 -	Przerwa	-	13-02-2027	13:00	14:00	01:00
15 z 32 TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Zajęcia	Adrian Markowicz	13-02-2027	14:00	17:00	03:00
16 z 32 TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	14-02-2027	10:00	13:00	03:00
17 z 32 -	Przerwa	-	14-02-2027	13:00	14:00	01:00
18 z 32 TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	14-02-2027	14:00	17:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 32 TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Zajęcia	Adrian Markowicz	27-02-2027	10:00	12:00	02:00
20 z 32 -	Przerwa	-	27-02-2027	12:00	13:00	01:00
21 z 32 TRENING MIĘŚNI NARAMIENNY CH I TRÓJGŁOWY CH.	Zajęcia	Adrian Markowicz	27-02-2027	13:00	16:00	03:00
22 z 32 ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	28-02-2027	10:00	12:00	02:00
23 z 32 -	Przerwa	-	28-02-2027	12:00	13:00	01:00
24 z 32 ODCHUDZANI E, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Zajęcia	Adrian Markowicz	28-02-2027	13:00	16:00	03:00
25 z 32 ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOW ANE METODY TRENINGOWE , PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Adrian Markowicz	06-03-2027	10:00	13:00	03:00
26 z 32 -	Przerwa	-	06-03-2027	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 32 ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.	Zajęcia	Adrian Markowicz	06-03-2027	14:00	17:00	03:00
28 z 32 TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	07-03-2027	10:00	13:00	03:00
29 z 32 -	Przerwa	-	07-03-2027	13:00	14:00	01:00
30 z 32 TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Zajęcia	Adrian Markowicz	07-03-2027	14:00	16:00	02:00
31 z 32 -	Walidacja	-	13-03-2027	10:30	11:00	00:30
32 z 32 -	Walidacja	-	16-03-2027	14:00	14:30	00:30

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	4 180,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 180,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	62,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	62,39 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	67:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrian Markowicz

Adrian Markowicz – trener personalny, szkoleniowiec oraz menedżer z wieloletnim doświadczeniem w branży fitness w Polsce i za granicą. Od ponad 9 lat współpracuje z ProFi Academy jako wykładowca kursów Trener Personalny oraz szkoleń z zakresu treningu z wykorzystaniem taśm podwieszanych. Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Warszawie. W swojej działalności zawodowej łączy praktykę trenerską z doświadczeniem w zarządzaniu zespołami oraz rozwojem usług w branży fitness. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując jako trener i menedżer w Polsce, Stanach Zjednoczonych oraz Irlandii. W strukturach Jatomi Fitness rozwijał swoją karierę od stanowiska master trenera, przez fitness managera, po regionalnego business managera i general managera. Odpowiadał za rozwój trenerów, jakość usług oraz wdrażanie standardów pracy w klubach fitness w Polsce. W latach 2020–2021 współtworzył system sprzedaży treningów personalnych dla sieci My Fitness Place, Fitness Academy oraz Fabryka Formy w ramach Grupy Benefit Systems S.A. Specjalizuje się w planowaniu i sprzedaży treningów personalnych, organizacji pracy trenerów i menedżerów oraz prowadzeniu zajęć treningowych. W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów dla trenerów i osób rozpoczynających pracę w branży fitness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy dietetyki
- Trener Personalny z elementami fizjoterapii

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy Dietetyki
- Rola 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

- Ukończone 18 lat życia oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (**warunek konieczny**).
- Zapoznanie się ze skryptem oraz prezentacją z zakresu anatomia i fizjologii człowieka przed przystąpieniem do pierwszego zjazdu szkoleniowego.
- Zawarcie z Dostawcą Usług umowy dotyczącej realizacji Usługi Rozwojowej, określającej prawa i obowiązki stron, lub zawarcie umowy trójstronnej pomiędzy Operatorem, Dostawcą Usług i Uczestnikiem (**warunek konieczny**).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa w wymiarze zgodnym z regulaminem Operatora, co najmniej na poziomie 80% godzin szkoleniowych z zastrzeżeniem, że Uczestnik może być nieobecny maksymalnie na 2 dniach szkoleniowych (**warunek konieczny**).
Potwierdzenie uczestnictwa w usłudze będzie odbywać się na podstawie listy obecności.

Informacje dodatkowe

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie § 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.

Więcej informacji w tym informacje o naszych szkoleniach znajdziesz na naszej oficjalnej stronie internetowej.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Bratysławska 4
31-201 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Bratysławska

ul. Bratysławska 4

31-201 Kraków

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