

FUNDACJA
WOODRUN

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

**Szkolenie: Projektowanie i prowadzenie
prozdrowotnego treningu biegowego –
szkolenie przygotowujące do uzyskania
kwalifikacji międzynarodowej**

Numer usługi 2026/09/28/221116/3841335

📍 Koszarawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 27:00 h

📅 09.12.2026 do 12.12.2026

4 907,70 PLN brutto

3 990,00 PLN netto

181,77 PLN brutto/h

147,78 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych planujących rozpocząć lub rozwijać aktywność zawodową związaną z projektowaniem i prowadzeniem prozdrowotnego treningu biegowego. Grupę docelową stanowią w szczególności trenerzy, instruktorzy sportu i rekreacji, osoby prowadzące zajęcia ruchowe oraz osoby posiadające doświadczenie w aktywności biegowej, które chcą przygotować się do pracy z uczestnikami treningu. Doświadczenie zawodowe w prowadzeniu treningów nie jest wymagane. Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę o treningu biegowym oraz umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń ruchowych i rozumienia zasad bezpiecznej aktywności fizycznej. Szkolenie jest odpowiednie dla osób początkujących oraz osób chcących uporządkować i potwierdzić posiadane kompetencje.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

08-12-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Projektowanie i prowadzenie prozdrowotnego treningu biegowego – szkolenie przygotowujące do uzyskania kwalifikacji międzynarodowej” przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia bezpiecznego treningu biegowego, analizy techniki biegu, doboru ćwiczeń i obciążeń oraz działań regeneracyjnych, a także do potwierdzenia efektów uczenia się i uzyskania kwalifikacji „Projektowanie i prowadzenie prozdrowotnego treningu biegowego”.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady bezpiecznego i prozdrowotnego treningu biegowego	Wskazuje funkcję rozgrzewki, schłodzenia i regeneracji w jednostce treningowej	Test teoretyczny
	Wskazuje czynniki zwiększające ryzyko przeciążeń i urazów podczas treningu biegowego	Test teoretyczny
	Rozróżnia trening ukierunkowany na siłę biegową, wytrzymałość i prędkość	Test teoretyczny
	Rozpoznaje zależność między obciążeniem, regeneracją i adaptacją organizmu	Test teoretyczny
Charakteryzuje mechanizmy rozwoju siły biegowej, wytrzymałości i prędkości	Rozróżnia wpływ intensywności, objętości i częstotliwości treningu na rozwój formy	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawowe bodźce treningowe stosowane w pracy nad siłą, wytrzymałością i prędkością	Test teoretyczny
Analizuje prawidłowe wzorce ruchu stosowane w treningu biegowym	Identyfikuje elementy techniki biegu wymagające korekty	Analiza dowodów i deklaracji
	Ocenia ustawienie sylwetki, pracę ramion, rytm kroku i sposób lądowania stopy	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje korekty ruchowe wspierające efektywność i bezpieczeństwo biegu	Analiza dowodów i deklaracji
	Dokonuje analizy techniki biegu na podstawie nagrania wideoanalizy, wskazując zarejestrowane nieprawidłowości wzorca ruchu	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje jednostkę treningu biegowego z uwzględnieniem celu i poziomu zaawansowania	Określa cel jednostki treningowej w odniesieniu do siły, wytrzymałości lub prędkości	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera strukturę jednostki obejmującą rozgrzewkę, część główną i zakończenie	Analiza dowodów i deklaracji
	Dostosowuje intensywność i objętość wysiłku do poziomu zaawansowania uczestnika	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera ćwiczenia rozwijające siłę biegową, wytrzymałość i prędkość	Dobiera co najmniej trzy ćwiczenia siły biegowej do zadanego celu treningowego, określając liczbę powtórzeń i serii	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera formę treningu wytrzymałościowego (ciągły, interwałowy, zmienny) adekwatną do wskazanego poziomu zaawansowania uczestnika	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje modyfikację doboru ćwiczeń dla uczestnika z ograniczeniem ruchomości lub przebytym urazem	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera bodźce treningowe rozwijające komponent prędkościowy (np. rytmy, przyspieszenia, ćwiczenia szybkościowo-koordynacyjne) adekwatne do wskazanego poziomu zaawansowania uczestnika	Analiza dowodów i deklaracji
Ocenia obciążenie treningowe uczestnika	Ocenia poziom intensywności wysiłku na podstawie wskazanych parametrów (tętno, subiektywna skala odczuwanego wysiłku RPE, tempo biegu)	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje sygnały przeciążenia organizmu po wysiłku fizycznym	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera działania wspierające regenerację po treningu biegowym	Wskazuje co najmniej trzy działania regeneracyjne odrębnie dla jednostki o wysokiej intensywności oraz dla jednostki wytrzymałościowej, określając moment ich zastosowania po treningu	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia dobór działań regeneracyjnych w odniesieniu do zgłaszanych przez uczestnika sygnałów zmęczenia	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza jednostkę treningu biegowego z uczestnikiem	Realizuje jednostkę treningową zgodnie z przyjętym planem, zachowując zaplanowane proporcje czasowe rozgrzewki, części głównej i zakończenia	Analiza dowodów i deklaracji
	Przekazuje uczestnikowi instrukcje dotyczące techniki wykonania ćwiczenia	Analiza dowodów i deklaracji
	Koryguje sposób wykonania ćwiczenia w trakcie jego realizacji	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje proces treningu biegowego rozłożony w czasie	Planuje wieloelementowy proces treningowy (np. plan tygodniowy) rozkładający jednostki ukierunkowane na siłę biegową, wytrzymałość i prędkość w czasie, z uwzględnieniem zasady stopniowania obciążeń	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozkłada obciążenia treningowe w cyklu tygodniowym zgodnie z zasadą stopniowania, wskazując dni o zwiększonej intensywności i dni regeneracyjne	Analiza dowodów i deklaracji
Ocenia bezpieczeństwo uczestnika w trakcie realizacji treningu biegowego	Reaguje na zgłaszane przez uczestnika sygnały przeciążenia, modyfikując lub przerywając jednostkę treningową	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje sytuacje wymagające skierowania uczestnika na konsultację lekarską lub fizjoterapeutyczną	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia podjętą decyzję w odniesieniu do zasad bezpieczeństwa treningu	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozgranicza działania mieszczące się w zakresie treningu prozdrowotnego od działań o charakterze medycznym lub fizjoterapeutycznym	Analiza dowodów i deklaracji
Określa granice własnych kompetencji w pracy z uczestnikiem treningu biegowego	Uzasadnia przyjęte założenia planu treningowego w rozmowie z uczestnikiem	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://talent-odyssey.com/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Talent Odyssey Ltd

Program

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego usługa obejmuje:

Zakres tematyczny usługi obejmuje:

Moduł 1. Wprowadzenie do świadomego treningu biegowego

- podstawy świadomego i bezpiecznego treningu biegowego,
- znaczenie rozgrzewki, schłodzenia organizmu i regeneracji,
- podstawowe zasady organizacji treningu biegowego.

Moduł 2. Wprowadzenie do analizy ruchu i pracy z ciałem

- analiza prawidłowych wzorców ruchowych i techniki biegu,
- ocena ustawienia sylwetki, pracy ramion, rytmu kroku i sposobu lądowania stopy,
- identyfikowanie elementów techniki wymagających korekty.

Moduł 3. Podstawy adaptacji treningowej

- podstawy fizjologii wysiłku i mechanizmów adaptacji organizmu,
- zasady stopniowania obciążeń treningowych,
- podstawowe bodźce treningowe stosowane w treningu biegowym.

Moduł 4. Wideoanaliza wzorców ruchu i dynamika biegu

- wykorzystanie wideoanalizy w ocenie techniki biegu,
- analiza wzorców ruchowych i techniki biegu,
- wykorzystanie obserwacji do określania korekt techniki.

Moduł 5. Siła biegowa

- rozwój siły biegowej,
- dobór ćwiczeń rozwijających siłę biegową do celu treningowego i poziomu zaawansowania uczestnika.

Moduł 6. Kontrola parametrów wysiłku

- monitorowanie intensywności wysiłku i obciążenia treningowego,
- pomiar i interpretacja parametrów wysiłku,
- rozpoznawanie reakcji organizmu na obciążenie treningowe.

Moduł 7. Rozgrzewka i przygotowanie do wysiłku

- znaczenie rozgrzewki w jednostce treningowej,
- przygotowanie uczestnika do wysiłku,
- dobór ćwiczeń do charakteru planowanej jednostki treningowej.

Moduł 8. Trening wytrzymałości i prędkości w terenie

- rozwój wytrzymałości i prędkości,
- dobór form treningu do celu i poziomu zaawansowania uczestnika,
- praktyczne wykorzystanie bodźców treningowych w terenie.

Moduł 9. Stresory treningowe i profilaktyka przeciążeń

- czynniki zwiększające ryzyko przeciążeń i urazów,
- wpływ obciążeń treningowych na organizm,
- profilaktyka przeciążeń związanych z aktywnością fizyczną.

Moduł 10. Technika biegu w zmęczeniu

- wpływ zmęczenia na technikę biegu,
- obserwacja i analiza techniki podczas wysiłku,
- indywidualne korekty techniki biegu w terenie.

Moduł 11. Struktura jednostki treningowej

- planowanie jednostki treningowej z uwzględnieniem celu i poziomu zaawansowania,
- struktura jednostki treningowej,
- prowadzenie jednostki treningowej z uczestnikiem.

Moduł 12. Planowanie treningu

- planowanie wieloelementowego procesu treningowego rozłożonego w czasie,
- zasady stopniowania obciążeń,
- planowanie treningu siły biegowej, wytrzymałości i prędkości.

Moduł 13. Regeneracja po wysiłku

- podstawowe działania wspierające regenerację organizmu,
- wpływ regeneracji i zarządzania obciążeniem na zdrowie i sprawność psychofizyczną,
- dobór działań regeneracyjnych odpowiednio do rodzaju wysiłku.

Moduł 14. Zasady bezpiecznego treningu

- zasady bezpiecznego prowadzenia prozdrowotnego treningu biegowego,
- profilaktyka przeciążeń i urazów,
- rozpoznawanie sytuacji wymagających modyfikacji lub przerwania treningu,
- granice kompetencji osoby prowadzącej prozdrowotny trening biegowy.

WALIDACJA

Łączny czas trwania szkolenia 27h w tym część teoretyczna - 12h30min, część praktyczna - 9h45min, przerwy - 3h45min., walidacja 1h

Warunki organizacyjne:

Usługa realizowana jest stacjonarnie w warunkach outdoor, w terenie naturalnym oraz z wykorzystaniem infrastruktury sportowej obiektu Jałowcówka w Beskidzie Żywieckim. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie, bez podziału na podgrupy, w sposób umożliwiający bieżącą obserwację uczestników oraz indywidualną korektę techniki ruchu. Każdy uczestnik samodzielnie wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem przestrzeni treningowej i dostępnej infrastruktury sportowej.

W trakcie zajęć wykorzystywany jest sprzęt umożliwiający analizę techniki biegu, w tym kamera lub smartfon, oraz podstawowe urządzenia służące do monitorowania parametrów wysiłku, np. zegarek sportowy.

Zajęcia obejmują część teoretyczną i praktyczną, przy czym część praktyczna realizowana jest w warunkach odpowiadających rzeczywistemu prowadzeniu treningu biegowego.

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi i mogą być elastycznie dostosowane tempa realizacji szkolenia, przebiegu zajęć terenowych oraz potrzeb uczestników, z zachowaniem łącznego czasu przerw wskazanego w harmonogramie.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest po zakończeniu części szkoleniowej, zgodnie z metodami określonymi dla kwalifikacji.

Organizacja walidacji:

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji rynkowej wpisanej do rejestru GCCS | ICVC. Walidacja efektów uczenia się obejmuje dwie metody, realizowane bezpośrednio po zakończeniu wszystkich zajęć dydaktycznych, na koniec ostatniego dnia szkolenia:

- test teoretyczny w zakresie efektów uczenia się w kategorii wiedza,
- analizę dowodów i deklaracji w zakresie pozostałych efektów uczenia się (kategorie umiejętności i kompetencje społeczne), opartą na portfolio ośmiu dowodów wytworzonych przez kandydata (m.in. plan jednostki i procesu treningowego, dokumentacja doboru ćwiczeń, karta oceny techniki biegu, nagranie wideoanalizy, nagranie prowadzonej jednostki, pisemne omówienie przypadku).

Podmiotem prowadzącym walidację jest ICVC Certyfikacja Sp. z o.o. – podmiot zewnętrzny wobec Fundacji Woodrun, zapewniający rozdzielność procesu kształcenia od walidacji. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest osiągnięcie wyniku zaliczającego (≥75%) z każdej z dwóch metod. Czas oczekiwania na wynik walidacji i wydanie certyfikatu wynosi do 7 dni roboczych od zakończenia walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Moduł 1. Wprowadzenie do świadomego treningu biegowego (Efekt 1)	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	09-12-2026	18:00	19:30	01:30
2 z 27 -	Przerwa	-	09-12-2026	19:30	19:45	00:15
3 z 27 Moduł 2. Wprowadzenie do analizy ruchu i pracy z ciałem (Efekt 3)	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	09-12-2026	19:45	21:00	01:15
4 z 27 Moduł 3. Podstawy adaptacji treningowej / Moduł 4. Wideoanaliza wzorców ruchu i dynamika biegu	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	10-12-2026	09:30	11:15	01:45
5 z 27 -	Przerwa	-	10-12-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 27 Moduł 3 cd. / Moduł 4 cd. — kontynuacja jak wyżej	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	10-12-2026	11:30	13:00	01:30
7 z 27 -	Przerwa	-	10-12-2026	13:00	13:45	00:45
8 z 27 Moduł 5. Siła biegowa / Moduł 6. Kontrola parametrów wysiłku	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	10-12-2026	13:45	15:00	01:15
9 z 27 -	Przerwa	-	10-12-2026	15:00	15:15	00:15
10 z 27 Moduł 5 cd. / Moduł 6 cd. — kontynuacja jak wyżej	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	10-12-2026	15:15	16:45	01:30
11 z 27 Moduł 6 cd. — pomiar i interpretacja parametrów wysiłku w terenie	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	10-12-2026	16:45	17:30	00:45
12 z 27 Moduł 7. Rozgrzewka i przygotowanie do wysiłku / Moduł 8. Trening wytrzymałości i prędkości w terenie	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	11-12-2026	09:30	11:15	01:45
13 z 27 -	Przerwa	-	11-12-2026	11:15	11:30	00:15
14 z 27 Moduł 7 cd. / Moduł 8 cd. — kontynuacja jak wyżej	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	11-12-2026	11:30	13:00	01:30
15 z 27 -	Przerwa	-	11-12-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 27 Moduł 9. Stresory treningowe i profilaktyka przeciążeń / Moduł 10. Technika biegu w zmęczeniu	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	11-12-2026	13:45	15:00	01:15
17 z 27 -	Przerwa	-	11-12-2026	15:00	15:15	00:15
18 z 27 Moduł 9 cd. / Moduł 10 cd. — kontynuacja jak wyżej	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	11-12-2026	15:15	16:45	01:30
19 z 27 Moduł 10 cd. — ćwiczenia indywidualne, korekty techniki w terenie	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	11-12-2026	16:45	17:30	00:45
20 z 27 Moduł 11. Struktura jednostki treningowej (Efekt 4, Efekt 8)	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	12-12-2026	09:45	10:30	00:45
21 z 27 Moduł 11 cd. — przeprowadzenie jednostki treningowej z uczestnikiem (Efekt 8)	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	12-12-2026	10:30	11:30	01:00
22 z 27 Moduł 12. Planowanie treningu (Efekt 4 i Efekt 11)	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	12-12-2026	11:30	13:00	01:30
23 z 27 -	Przerwa	-	12-12-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 27 Moduł 13. Regeneracja po wysiłku (Efekt 7)	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	12-12-2026	14:00	15:15	01:15
25 z 27 Moduł 14. Zasady bezpiecznego treningu (Efekt 9, Efekt 10)	Zajęcia	Maciej GÓRZYŃSKI	12-12-2026	15:15	16:45	01:30
26 z 27 -	Walidacja	-	12-12-2026	16:45	17:15	00:30
27 z 27 -	Walidacja	-	12-12-2026	17:15	17:45	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	27:00
w tym suma godzin zajęć	22:15
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	31:00

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 ze 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	4 907,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,77 PLN
Koszt osobogodziny netto	147,78 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	40,65 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	170,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	138,21 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	27:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej GÓRZYŃSKI

Od 2014 roku prowadzi opiekę trenerską dla biegaczy amatorów, koncentrując się na bezpiecznym i świadomym rozwoju sprawności biegowej, poprawie jakości ruchu oraz profilaktyce przeciążeń treningowych. W pracy szkoleniowej łączy praktykę treningową z edukacją uczestników w zakresie świadomego podejścia do aktywności fizycznej, regeneracji oraz wpływu obciążenia i stresu na organizm i układ nerwowy. Od 2014 roku jest Instruktorem Sportu ze specjalnością Lekka atletyka (legitymacja nr 18785/PAS/2014).

Od 2018 roku współprowadzi szkolenia i obozy biegowe organizowane przez Fundację Woodrun. Łącznie współrealizował ponad 70 szkoleń obejmujących m.in. technikę biegu, siłę biegową, trening wytrzymałościowy, regenerację oraz świadome zarządzanie obciążeniem treningowym.

W latach 2004–2026 ukończył ponad 150 biegów długodystansowych, w tym 29 maratonów. W 2020 roku zdobył tytuł Mistrza Polski Masters w maratonie w swojej kategorii wiekowej.

Regularnie rozwija i aktualizuje wiedzę z zakresu treningu, regeneracji oraz pracy z organizmem człowieka. 26.04.2026 ukończył szkolenie „Podstawy dźwiękoterapii – praca indywidualna z misami dźwiękowymi” realizowane przez Fundację Głos Serca (nr certyfikatu: 2026/DŻW/04.15).

Kompetencje te wykorzystuje w działaniach związanych z regeneracją, redukcją napięć oraz

wspieraniem równowagi układu nerwowego. Posiada doświadczenie i kwalifikacje w temacie realizowanej usługi aktualizowane w okresie ostatnich 5 lat przed datą publikacji usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują na początku szkolenia drukowane materiały szkoleniowe (skrypt szkoleniowy) obejmujące m.in. podstawowe zagadnienia omawiane podczas zajęć, elementy planowania treningu, regeneracji, profilaktyki przeciążeń oraz organizacji procesu treningowego.

Dodatkowo podczas zajęć wykorzystywane są materiały pomocnicze w formie prezentacji, demonstracji ćwiczeń, wideoanalizy oraz bieżących instrukcji przekazywanych przez prowadzących.

Na życzenie uczestnika dostawca usługi dostarczy materiały zapewniające dostępność.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w szkoleniu jest brak przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego oraz poziom sprawności umożliwiający aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych. Uczestnik powinien posiadać podstawową umiejętność wykonywania ćwiczeń ruchowych i poruszania się w terenie. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe w prowadzeniu treningów biegowych. Zalecane, lecz niewymagane, jest posiadanie aktualnego zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego wynik badania wysiłkowego EKG, wykonanego nie wcześniej niż 12 miesięcy przed rozpoczęciem szkolenia. Zaświadczenie nie stanowi warunku dopuszczenia do zajęć ani walidacji.

Informacje dodatkowe

- Usługa nie obejmuje noclegów ani transportu
- Uczestnik organizuje pobyt we własnym zakresie.
- Istnieje możliwość skorzystania z infrastruktury noclegowo-gastronomicznej dostępnej w miejscu realizacji szkolenia na podstawie odrębnych ustaleń z podmiotem świadczącym usługi pobytowe.
- Kwalifikacja międzynarodowa niewłączona do ZSK wpisana do rejestru GCCS | ICVC pod numerem ICVC/ PPP 35950.00: <https://egzaminy.icvc.eu/exam-show-registry/1/#examsheet-2143>
- Dostawca usług korzysta ze zwolnienia z VAT wynikającego 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. Zwolnienie ma zastosowanie w związku z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych.
- Dostawca usług wystawi dokument księgowy ze stawką „zw.”.

Adres

Koszarawa 497
34-332 Koszarawa
woj. śląskie

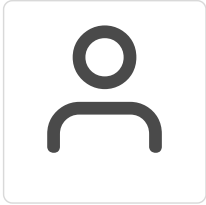
Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej w warunkach outdoorowych oraz z wykorzystaniem infrastruktury sportowej i przestrzeni naturalnej Beskidu Żywieckiego. Zajęcia obejmują część teoretyczną oraz praktyczną, realizowaną m.in. na terenach biegowych, ścieżkach terenowych, odcinkach podbiegów oraz przestrzeniach umożliwiających prowadzenie ćwiczeń ruchowych i analizy techniki biegu.

Uczestnicy mają zapewniony dostęp do zaplecza organizacyjnego niezbędnego do realizacji szkolenia, w tym przestrzeni do części warsztatowej, regeneracyjnej i omówienia materiału szkoleniowego.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- zaplecze sanitarne, infrastruktura sportowa, teren naturalny, strefa regeneracji

Kontakt



Maciej GÓRZYŃSKI

E-mail m.gorzynski@woodrun.pl

Telefon (+48) 602 204 307