

ZAPRASZAMY NA KURS TRENERA PERSONALNEGO

# KURS TRENERA PERSONALNEGO



ul. Warmińska 27 p.105, Olsztyn  
[biuro@instytutolsztyn.pl](mailto:biuro@instytutolsztyn.pl)  
[www.instytutolsztyn.pl](http://www.instytutolsztyn.pl)

**513 017 019**  
**89 542 62 68**



[facebook.com/instytutEiS](https://facebook.com/instytutEiS)

INSTYTUT EDUKACJI I SPORTU®

**Miejsce realizacji:**

Klub Motywacji  
ul. Pstrowskiego 29/6A  
11-041 Olsztyn

**Termin:**

4.11-17.12.2017 r.

zajęcia realizowane są w soboty i niedziele (teoria, praktyka)

**Terminy zjazdów\*:**

4-5.11.2017 r.

18-19.11.2017 r.

25-26.11.2017 r.

9-10.12.2017 r.

16-17.12.2017 r.

\*z przyczyn niezależnych od organizatora terminy zjazdów mogą ulec zmianie

**Cena kursu:**

1400 zł

**Cena kursu obejmuje:**

- Zajęcia teoretyczne i praktyczne
  - Egzaminy
- Wydanie dokumentów (zaświadczenie, legitymacja)
  - Ubezpieczenie NNW uczestników

### Wymagane dokumenty:

Do formularza zgłoszeniowego (przesłanego e-mailem lub drogą pocztową najpóźniej na **14 dni przed planowanym rozpoczęciem kursu**) należy dołączyć:

1. Potwierdzenie wpłaty opłaty manipulacyjnej w wysokości 300 zł. Wpłat proszę dokonywać w biurze Instytutu bądź na konto: Instytut Edukacji i Sportu, Alior Bank 72 2490 0005 0000 4530 5291 3450, tytułem: nazwa kursu + imię i nazwisko
2. Kserokopię lub skan dokumentu potwierdzającego poziom wykształcenia (np. kserokopia świadectwa, dyplomu ukończenia szkoły wyższej). **Nie akceptujemy zdjęć dokumentów!** W przypadku posługiwania się innym nazwiskiem, niż te które widnieje na dokumencie, należy również dostarczyć kserokopię dowodu osobistego.
3. Oświadczenie o stanie zdrowia – Załącznik 1 do formularza (wypełniony i podpisany odręcznie) lub zaświadczenie lekarskie (od lekarza sportowego lub I-go kontaktu). Honorowane są również: ksero aktualnych badań lekarskich z pracy (dotyczy tylko nauczycieli wychowania fizycznego) lub aktualna książeczka zdrowia sportowca.
4. Zdjęcie legitymacyjne na jasnym tle w formacie jpg. o rozdzielczości min 600dpi przesłane na adres [biuro@instytutolsztyn.pl](mailto:biuro@instytutolsztyn.pl) (nazwa pliku: nazwa kursu\_imię\_nazwisko; PROSIMY NIE PRZESYLAĆ SKANÓW ZDJĘĆ).
5. Odręcznie podpisany regulamin kursów, warsztatów i szkoleń realizowanych w Instytucie Edukacji i Sportu – Załącznik 2 do formularza.

Kurs umożliwia zdobycie uprawnień zawodowych w zakresie prowadzenia treningów personalnych, które pozwolą na samodzielne prowadzenie treningów zarówno z osobami dorosłymi, jak i dziećmi we wszystkich klubach fitness, siłowniach, zajęciach pozalekcyjnych w szkołach oraz na obozach sportowych i koloniach.

#### Cele kształcenia:

- zapoznanie uczestników z warsztatem pracy trenera personalnego,
- przygotowanie uczestników do samodzielnej pracy organizacyjnej w ośrodkach rekreacyjnych,
- ukształtowanie nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy z osobami w różnym wieku,
- opanowanie przez kursantów wiedzy teoretycznej i praktycznej dotyczącej problematyki pracy trenera osobistego,

#### Program kursu obejmuje m.in.:

- Trening funkcjonalny i cross training,
- Praktyczne zajęcia z opracowywania i prowadzenia treningów, symulacje zajęć i ćwiczenia w opracowaniu indywidualnych treningów.
- Dobór odpowiedniego rodzaju treningu w zależności od zakładanych celów.
- Zaawansowane zagadnienia z zakresu dietetyki i suplementacji – dobór diet do oczekiwań klientów,
- Profilaktyka zdrowotna treningu siłowego i wpływ na aparat ruchu. Zastosowanie ćwiczeń w poprawie wyniku sportowego i leczeniu kontuzji,
- Trening umiejętności interpersonalnych, prawne zagadnienia w pracy trenera personalnego.

#### Warunki uczestnictwa:

- ukończone 18 lat,
- **oświadczenie** o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie,
- **minimum średnie wykształcenie** (potwierdzone odpowiednim dokumentem).

Kurs odbędzie się po zebraniu się minimalnej liczby uczestników  
(15 osób).

## WSZYSTKIE ZAJĘCIA PROWADZONE SĄ PRZEZ CZYNNIE DZIAŁAJĄCYCH INSTRUKTORÓW, TRENERÓW i ZAWODNIKÓW:

**Paweł Smolik** – instruktor kulturystyki i fitness oraz trener personalny, czynny kulturysta, sędzia kulturystyki (NAC). Sportami siłowymi zajmuje się od 1996r. i ciągle doskonali swoją wiedzę i umiejętności poprzez różnego rodzaju kursy, seminaria i zgrupowania Kadry Polski. Wspiera swoją pomocą osoby, które potrzebują wzmocnić mięśnie, po różnego rodzaju wypadkach czy zabiegach. Jest otwarty i przyjaźnie nastawiony do ludzi. Sport to jego hobby. Jest praktykiem w zakresie żywienia w sporcie, wszelkiego rodzaju diety i metody treningowe testował na sobie. Jest również Sędzią w Federacji NAC w kulturystyce i fitness. **Mistrz Polski 2015 w kulturystyce w kat ciężkiej (WPF Siedlce), brązowy medalista Mistrzostw Europy 2015 (WPF w Kulturystyce i Fitness) w Brukseli, powołany do kadry narodowej na Mistrzostwa Świata IBFF 2015 w Słowenii (6 miejsce).**



**Bronisław Olenkowicz** – magister wychowania fizycznego, trener personalny, czołowy polski zawodnik CROSSFIT kategorii Elite, Crossfit L-1 Trainer, instruktor Kettlebell, **MISTRZ POLSKI KETTLEBELLS HARDSTYLE**, instruktor fitness, instruktor gimnastyki, Bronze Level Instructor Schwinn Cycling, instruktor nordic walking, instruktor tenisa.

**Michał Szwarc** – właściciel jednej z olsztyńskich siłowni Fitness Club Athletic, instruktor kulturystyki, wykładowca na kursach trenera personalnego i instruktora kulturystyki



**Andrzej Bronakowski** – magister fizjoterapii, właściciel gabinetu fizjoterapeutycznego, od 1993 roku trenuje lekkoatletykę, a od 2008 startuje w zawodach triathlonowych na dystansach sprinterskich do half-ironmen'a, a w swojej pracy, kładzie przede wszystkim nacisk na profilaktykę zapobiegania kontuzji i poprawną technikę wykonywania danego sportu.

Informacje i zapisy:



Instytut Edukacji i Sportu,

[biuro@instytutolsztyn.pl](mailto:biuro@instytutolsztyn.pl),

[www.instytutolsztyn.pl](http://www.instytutolsztyn.pl),

89 542 62 68, 513 017 019,

ul. Warmińska 27 p.105

10-544 Olsztyn