

**POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO**  
**OGŁASZA NABÓR NA KURS**  
**INSTRUKTORA PERSONALNEGO KULTURYSTYKI I FITNESS**  
**SZKOLENIE OBJĘTE JEST PATRONATEM IFBB**  
**(Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness)**  
**Warszawa: wrzesień – listopad 2014**

Kurs będzie obejmował trzy bloki tematyczne:

- Blok treningowy
- Blok żywieniowy
- Blok sportowy

Zajęcia będą odbywały się w budynku Centrum Partnerstwa Społecznego „Dialog”,  
ul. Limanowskiego 23 w Warszawie w dniach:

- 1 sesja: 20-21 września 2014 r
- 2 sesja: 11-12 października 2014 r
- 3 sesja: 08-09 listopada 2014 r

Uczestnicy zostaną zapoznani z najnowszymi podstawami wiedzy treningowej i żywieniowej, opartej na ostatnich odkryciach naukowych i wypracowanej przez największych krajowych i międzynarodowych mistrzów i mistrzyń sportów sylwetkowych. Uzbrojeni w tę wiedzę, będziecie mogli prowadzić swoich podopiecznych najnowszymi i najskuteczniejszymi metodami. Będziecie też w stanie przygotowywać młodych zawodników do startów zarówno na Debiutach jak i na innych zawodach. Kurs zakończy się testem sprawdzającym, po którym zostaną rozdane Certyfikaty Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego.

Dla osób już posiadających uprawnienia instruktora możliwe będzie uzyskanie Certyfikatu Trenera Personalnego Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness (IFBB):

- **Diploma of Advanced Bodybuilding & Fitness Trainer Specialist** podpisanego przez Prezydenta IFBB, dr Rafaela Santonję i Przewodniczącego Komisji Sędziowskiej IFBB, mgr Pawła Filleborna oraz legitymacji trenerskiej:
- **FBB International Coach Card**

Wykładowcami na kursie będą m.in.:

- mgr Paweł Filleborn - były zawodnik, mistrz świata, wicemistrz Europy, wieloletni trener kadry narodowej kulturystyki, absolwent AWF, obecnie prezes PZKFITS, wiceprezydent EBFF i szef Komisji Sędziowskiej IFBB. Wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych .
- prof. dr hab. Marek Kruszewski, wiceprezes PZKFITS i szef wyszkolenia PZKFITS w trójboju siłowym, przewodniczący Komisji Medycznej IPF, pracownik naukowy AWF – Warszawa, światowej klasy ekspert od treningu siłowego, trener klasy mistrzowskiej w kulturystyce, trójboju siłowym i podnoszeniu ciężarów.

- mgr inż. Andrzej Michalak – szef wykszolenia PZKFITS w kulturystyce i fitness, przewodniczący Komisji Kulturystyki EBFF i członek Komisji Prasowej IFBB, zastępca redaktora naczelnego „Kulturystyki i Fitness”, wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych, na obozach kadry narodowej, autor wielu artykułów i prelekcji szkoleniowych.

Koszt uczestnictwa: 1000 zł. Do tego dojdą koszty zakwaterowania i wyżywienia, które uczestnicy pokrywają we własnym zakresie.

Kurs będzie się odbywał w budynku Centrum Partnerstwa Społecznego „Dialog”, ul. Limanowskiego 23, w Warszawie.

Zapisy przyjmuje Biuro PZKFITS, inż. Radosław Grzechnik: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)  
tel.22 550 09 67

Zapraszamy!

**Koszt uczestnictwa - 1000 zł**

**Noclegi oraz wyżywienie uczestnicy zapewniają sobie we własnym zakresie.**

**Potwierdzenie udziału w kursie:**

1. Należy wpłacić wymaganą zaliczkę w wysokości 400 zł na konto bankowe PZKFITS do dn. 15.09.2014 r.

**PZKFITS**

**02-758 Warszawa, ul. Mangalia 4 lok. 427**

**PKO S.A. 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

**tytułem: kurs instruktorski, imię i nazwisko kursanta**

2. Potwierdzić udział w kursie drogą mailową: inż. Radosław Grzechnik, [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) Tel: 22 550 09 67

Zaliczka nie podlega zwrotowi, z wyjątkiem zmian leżących po stronie organizatora kursu (data i miejsce organizacji).

PZKFITS zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca lub terminu odbywania się zajęć.

W przypadku wpłaty zaliczki pozostałą część należności należy uregulować przelewem bankowym przed rozpoczęciem kursu lub wpłacić gotówką na miejscu, przed rozpoczęciem zajęć.

**Zajęcia odbywają się w godzinach:**

- Sobota: 10:00 – 18:00

- Niedziela: 10:00 – 16:00