



CERTYFIKAT

UKOŃCZENIA KURSU

Zaświadczamy, że Pan/i

Irena Henryka Kondys

ukończył/a kurs

**INSTRUKTORA SPORTU,
specjalność: NORDIC WALKING**

Nr: 037/INW/2021

Agata Bujalska
mgr Agata Bujalska
Wicedyrektor

Organizator: Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego
AKADEMIO

al. Jana Pawła II 43A/37B, 01-001 Warszawa
RSPO: 269793 REGON: 381771771

Warszawa, 12 marca 2021 r.

Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego
AKADEMIO
01-001 Warszawa
al. Jana Pawła II 43A/37B
REGON: 381771771 · RSPO: 269793

(pieczęć placówki kształcenia ustawicznego)



ZAŚWIADCZENIE o ukończeniu kursu

Zaświadcza się, że Pan/i Irena Henryka Kondys
(imię/imiiona i nazwisko)

08.10.1976 r.
(data urodzenia)

Oława (PL)
(miejsce urodzenia)

76100806840
(numer PESEL)

ukończył/a kurs INSTRUKTORA SPORTU, specjalność: NORDIC WALKING
(nazwa kursu)

..... 150
..... w wymiarze godzin

prowadzony przez Niepubliczną Placówkę Kształcenia Ustawicznego

..... „Akademio”, 01-001 Warszawa al. Jana Pawła II 43A/37B

Zaświadczenie wydano na podstawie § 22 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 marca 2019 r.
w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 652).

Warszawa, 12 marca 2021 r.
(miejscowość, data)

Nr 037/INW / 2021

WICEDYREKTOR
Agata Bujalska
mgr Agata Bujalska

(pieczęć i podpis dyrektora placówki kształcenia ustawicznego)

- 1) W przypadku osoby, która nie posiada numeru PESEL, należy wpisać nazwę i numer dokumentu potwierdzającego jej tożsamość
2) Wpisać numer z ewidencji zaświadczeń prowadzonej przez placówkę kształcenia ustawicznego

SUPLEMENT
do zaświadczenia nr 037/INW/2021 o ukończeniu kursu

Kurs instruktora sportu, specjalność: nordic walking

Lp.	Tematyka	Wymiar godzinowy
Część ogólna		
1.	Anatomia	20
2.	Biochemia	10
3.	Odnowa biologiczna	3
4.	Fizjologia wysiłku fizycznego	5
5.	Podstawy pracy instruktora	5
6.	Pierwsza pomoc	5
Część specjalistyczna		
7.	Historia nordic walking	2
8.	Charakterystyka chodu	15
9.	Aspekty zdrowotne, zalety nordic walking, efekty treningu	15
10.	Sprzęt do nordic walking	10
11.	Zestawy ćwiczeń z użyciem kijów	20
12.	Planowanie treningu nordic walking	25
13.	Trening zdrowotno – kondycyjny z nordic walking	15
		RAZEM: 150h

WICEDYREKTOR
Agata Bujalska
mgr Agata Bujalska

.....
(pieczęć i podpis dyrektora placówki
kształcenia ustawicznego)