

Kraków, dn. 04.08.2025 r.

**Zapytanie ofertowe na przygotowanie i przeprowadzenie  
indywidualnego szkolenia zawodowego -**

**Nr postępowania 01/08/2025/W-ON3\_3 z dnia 04.08.2025 r.**

W związku z realizowanym projektem współfinansowanym ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pod nazwą „WORK-ON. Program kompleksowej aktywizacji zawodowej dla osób z niepełnosprawnościami. III edycja” zgodnie z umową nr ZZO/000450/06/D, Fundacja Sustinae w ramach realizacji zasady konkurencyjności kieruje zapytanie o przedstawienie ofert cenowych na przeprowadzenie indywidualnego szkolenia zawodowego: Trener Personalny dla Uczestnika Projektu na terenie Rzeszowa.

**1. Dane Zamawiającego:**

Fundacja Sustinae ul. Szlak 65

31-153 Kraków

NIP: 676 245 74 16

REGON: 122610942

**2. Opis przedmiotu zamówienia:**

Przedmiotem zamówienia jest przygotowanie i przeprowadzenie przez wybranego Wykonawcę indywidualnego szkolenia zawodowego dla 1 Uczestnika z tematu:

A. Trener Personalny – szkolenie 20 godzinne dla jednej osoby

Szkolenie musi spełniać następujące wymagania:

a) Zakres merytoryczny szkolenia:

**TEORIA**

Definicja trenera personalnego – korzyści i rola trenera,

Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach,  
Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy,  
Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika,  
Teoria sportu i treningu sportowego-mezocykle, makrocykle i mikrocykle  
Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio,  
Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego,  
Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe,  
Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz,  
Archiwizowanie sukcesów podopiecznych,  
Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki.

## **PRAKTYKA**

### **WSTĘP I UZUPEŁNIENIE TRENINGU**

Rola i rodzaje rozgrzewki w treningu,  
Strefy tętna,  
Wysiłek tlenowy i beztlenowy, interwał,  
Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami,

### **DIAGNOSTYKA I TESTY FMS**

Wstępna ocena klienta,  
Testy funkcjonalne,  
Testy mobilności,  
Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,

### **RODZAJE CYKLI TRENINGOWYCH**

Mikrocykle  
Makrocykle  
Mezocykle

### **RODZAJE POPULARNYCH TRENINGÓW**

Trening funkcjonalny, przykłady ćwiczeń,  
Trening obwodowy, przykłady ćwiczeń,

Trening siłowy baza ćwiczeń (przysiad, martwy ciąg) – przykłady,  
Trening nóg i pośladków przykłady,  
Podstawowe ćwiczenia na: taśmy i kotle, piłki  
gimnastyczne, bosu, sandbaga gimnastyczne, gumy/ekspandery,  
Ćwiczenia wielostawowe z obciążeniem własnego ciała – przykłady,

### **ROZPISANIE TRENINGU – PROGRAMOWANIE**

Budowa jednostki treningu personalnego – planowanie i programowanie  
ćwiczeń,  
Progresje i regresje ćwiczeń,

### **ROZPISANIE DIETY**

Wywiad dietetyczny,  
Dopasowanie diety przy wybranych chorobach,  
Rola i działanie istotnych suplementów diety,  
Obliczanie zapotrzebowania białka i kaloryczności do określonego celu

### **MARKETING TRENERA PERSONALNEGO**

Budowanie własnej marki i wizerunku,  
Komunikacja z klientami

- b) szkolenie w pełnym zakresie będzie realizowane przez trenera w formie stacjonarnej,
- c) miejsce szkolenia: Rzeszów,
- d) szkolenie będzie zrealizowane w okresie od 14.08.2025 do 30.08.2025 r. (termin końcowy),
- e) szkolenie organizowane będzie w następującym trybie: dni robocze od poniedziałku do piątku w przedziale 6h-8h dziennie, istnieje możliwość uwzględnienia sobót (do ustalenia indywidualnie z Wykonawcą),
- f) Wykonawca przygotuje i przekaze Zamawiającemu harmonogram i program szkolenia. Wykonawca na bieżąco będzie uzupełniał i przekaze na koniec realizacji usługi dokumentację ze szkolenia tj. dziennik zajęć wraz z listą obecności na przekazanym wzorze, potwierdzającą realizację szkolenia zgodnie z wytycznymi Zamawiającego. Wykonawca

przeprowadzi końcowy test wiedzy dla Uczestników szkolenia oraz  
przygotuje certyfikaty/zaświadczenia potwierdzające udział w szkoleniu i  
jego wynik dla każdego Uczestnika,

g) Uczestnikiem szkolenia będzie osoba z niepełnosprawności,

h) Szkolenie będzie realizowane w sali szkoleniowej spełniającej  
następujące wymagania:

- A. sala szkoleniowa znajdująca się w budynku, który jest przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (zgodnie z art. 6 pkt 1 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, tekst jednolity Dz.U. z 2022 roku, poz. 2240),
- B. budynek, w którym mieści się sala szkoleniowa powinien być dobrze skomunikowany z pełną dostępnością komunikacji miejskiej,
- C. miejsce sali szkoleniowej: Rzeszów
- D. sala szkoleniowa pozwalająca na przeprowadzenie szkolenia dla grupy 1 osoby,
- E. zapewniająca salę i odpowiedni sprzęt techniczny zgodnie z art. 6 pkt. 3 oraz art. 7 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (tekst jednolity Dz.U. z 2022 roku, poz. 2240),
- F. Zamówienie na w/w szkolenie dotyczy realizacji częściowych zamówień na szkolenia realizowane przez Wykonawców.

### **3. Warunki udziału w postępowaniu:**

O udzielenie zamówienie mogą ubiegać się Oferenci, którzy łącznie spełniają następujące warunki:

- a. Znajdują się w dobrej sytuacji ekonomicznej i finansowej, zapewniającej realizację umowy;

Zamawiający nie stawia warunku szczegółowego.

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o oświadczenie Oferenta – wg załącznika nr 1 do Zapytania ofertowego. Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

- b. Posiadają niezbędną wiedzę i doświadczenie do prawidłowego wykonania przedmiotu zamówienia;

Zamawiający nie stawia warunku szczegółowego.

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o oświadczenie Oferenta – wg załącznika nr 1 do Zapytania ofertowego. Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

- c. Posiadają uprawnienia do wykonania określonej działalności zgodnie z ustawodawstwem kraju, na terenie którego prowadzi działalność, tj. posiadać wpis do Rejestru Instytucji Szkoleniowych (RIS) prowadzonego przez Wojewódzki Urząd Pracy właściwy ze względu na siedzibę instytucji szkoleniowej.

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o skan lub druk PDF wpisu do Rejestru Instytucji Szkoleniowych dostarczony przez Oferenta.

Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

- d. Nie podlegają wykluczeniu, tj. nie otwarto wobec nich likwidacji i nie ogłoszono upadłości;

Zamawiający nie stawia warunku szczegółowego.

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o oświadczenie Oferenta – wg załącznika nr 1 do Zapytania ofertowego. Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

- e. Dysponują osobami zdolnymi do wykonania przedmiotu zamówienia zgodnie z obowiązującymi normami prawnymi, tj.

- co najmniej 1 osobą posiadającą udokumentowane kompetencje do prowadzenia zajęć w tematyce zgodnej z przedmiotem zamówienia: wykształcenie kierunkowe lub zbieżne z danym zawodem, którego będzie dotyczyło szkolenie,
- co najmniej 1 osobą posiadającą doświadczenie zawodowe w pracy szkoleniowca, w obszarze tematycznym zgodnym z przedmiotem zamówienia, tj. min. 100 godzin szkoleniowych lub minimum 2 lata doświadczenia pracy w zawodzie,

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o oświadczenie Oferenta – wg załącznika nr 2 i 3 do Zapytania ofertowego. Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

- f. Realizacja szkoleń zostanie dostosowana do niepełnosprawności Uczestników, tj. materiały szkoleniowe, zapewnienie elastycznych form wsparcia.

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o oświadczenie Oferenta – wg załącznika nr 5 do Zapytania ofertowego

Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

- g. Dysponują potencjałem technicznym niezbędnym do wykonania zamówienia, tj.: salą spełniającą następujące wymagania:

- sala szkoleniowa znajdująca się w budynku, który jest przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (zgodnie z art. 6 pkt 1 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, tekst jednolity Dz.U. z 2022 roku, poz. 2240),
- budynek, w którym mieści się sala szkoleniowa powinien być dobrze skomunikowany z pełną dostępnością komunikacji miejskiej,
- miejsce sali szkoleniowej: Rzeszów

- sala szkoleniowa pozwalająca na przeprowadzenie szkolenia dla grupy 1 osoby,
- zapewniająca salę i odpowiedni sprzęt techniczny zgodnie z art. 6 pkt. 3 oraz art. 7 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (tekst jednolity Dz.U. z 2022 roku, poz.2240),

Zamawiający nie stawia warunku szczegółowego.

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o oświadczenie Oferenta – wg załącznika nr 1 do Zapytania ofertowego. Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

Dodatkowo Zamawiający informuje, iż z udziału w postępowaniu zostaną wykluczeni Oferenci powiązani osobowo lub kapitałowo z Zamawiającym lub osobami upoważnionymi do zaciągania zobowiązań w imieniu Zamawiającego lub osobami wykonującymi w imieniu Zamawiającego czynności związane z przygotowaniem i przeprowadzeniem procedury wyboru wykonawcy usługi polegające w szczególności na:

- a) uczestniczeniu w spółce jako wspólnik spółki cywilnej lub spółki osobowej;
- b) posiadaniu co najmniej 10% udziałów lub akcji;
- c) pełnieniu funkcji członka organu nadzorczego lub zarządzającego, prokurenta, pełnomocnika;
- d) pozostawaniu w związku małżeńskim, w stosunku pokrewieństwa lub powinowactwa w linii prostej, pokrewieństwa lub powinowactwa w linii bocznej do drugiego stopnia lub pozostawania w stosunku przysposobienia, opieki lub kurateli.

Sposób oceny spełniania warunku: Weryfikacja nastąpi w oparciu o oświadczenie Oferenta – wg załącznika nr 4 do Zapytania ofertowego. Ocena spełnienia warunków nastąpi według formuły „spełnia/nie spełnia”.

#### **4. Dokumenty wymagane w celu potwierdzenia spełnienia**

##### **warunków:**

- a) wypełniony formularz oferty (załącznik nr 1),
- b) oświadczenie w zakresie posiadania przez kadrę wykształcenia kierunkowego lub zbliżonego z zawodem (załącznik nr 2),
- c) wykaz doświadczenia zawodowego w pracy szkoleniowca zgodnego z przedmiotem zamówienia, tj. minimum 100h lub minimum 2 lata doświadczenia pracy w zawodzie wraz z informacją o doświadczeniu w prowadzeniu szkoleń dla osób niepełnosprawnych (załącznik nr 3),
- d) oświadczenie o braku powiązań osobowych lub kapitałowych z Zamawiającym (załącznik nr 4),
- e) załącznik nr 5: oświadczenie o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami
- f) załącznik nr 6: oświadczenie o spełnieniu warunków dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami).
- g) skan lub wydruk PDF wpisu do Rejestru Instytucji Szkoleniowych.

#### **5. Miejsce, termin i sposób złożenia oferty/ofert oraz powiadomienia o wynikach prowadzonego postępowania**

- a) Ofertę prosimy przysyłać w korespondencji e-mail na adres: [adrianna.skupien@fundacjasustinae.org](mailto:adrianna.skupien@fundacjasustinae.org) formie skanu lub dostarczenie osobiście lub pocztą do biura Fundacji Sustinae mieszczącego się przy ul. Szlak 65 w Krakowie (31-156), pokój 302., biuro czynne w godz.: od 8.00 do 16.00. Zachowanie formy pisemnej oferty składanej elektronicznie wymaga przesłania w formie elektronicznej (dokument opatrzony kwalifikowanym podpisem elektronicznym) lub w postaci elektronicznej (skan odręcznie podpisanego dokumentu, lub dokument opatrzony



podpisem zaufanym lub podpisem osobistym), wypełnionego i podpisanego formularza oferty wraz z załącznikami.

- b) Termin złożenia oferty: do dnia 12.08.2025 r., przypadku ofert składanych drogą pocztową decydować będzie data stempla pocztowego
- c) Termin związania ofertą wynosi 30 dni od dnia, w którym upływa termin składania ofert.
- d) Oferta powinna mieć formę pisemną, być opatrzona pieczętą firmową (jeśli dotyczy), zawierać datę sporządzenia oraz podpis Wykonawcy lub osoby upoważnionej do reprezentowania Wykonawcy. Oferta powinna być podpisana zgodnie z reprezentacją wynikającą z dokumentu rejestrowego. O ile prawo do reprezentowania Oferenta nie wynika wprost z dokumentu rejestrowego, wraz z ofertą należy przedłożyć stosowne pełnomocnictwo do złożenia oferty.
- e) Do oferty należy dołączyć uzupełnione załączniki zgodnie z pkt. 4 zapytania ofertowego dla poszczególnych części zapytania.
- f) Zamawiający powiadomi Oferentów o wynikach postępowania w korespondencji e-mail, przesyłając wiadomość na adres podany przez każdego z Oferentów w złożonej ofercie. Informacja o wyniku postępowania zostanie także zamieszczona niezwłocznie na stronie internetowej Zamawiającego ([www.fundacjasustinae.org](http://www.fundacjasustinae.org)).

## **6. Kryteria oceny ofert i wyboru Wykonawcy**

W celu wyboru najkorzystniejszej oferty Zamawiający dokona oceny i wyboru oferty spośród Wykonawców spełniających warunki określone w pkt. 3 oraz w oparciu o kryteria: cena.

Wyboru najkorzystniejszej oferty dokona przedstawiciel Zlecającego. Zamawiający zastrzega sobie możliwość niedokonania wyboru oraz możliwość prowadzenia negocjacji.

## 7. Sposób wyboru Wykonawcy

Do realizacji Zamówienia zostanie wybrany Wykonawca, który uzyska największą liczbę punktów z kryterium: cena. Liczba punktów zostanie obliczona w oparciu o przedstawiony poniżej wzór z uwzględnieniem wag przypisanych do obu kryteriów:

Cena brutto za przeprowadzenie szkolenia - waga 100%.

Punkty za kryterium „cena” zostaną obliczone na podstawie następującego wzoru:

$$\text{liczba punktów} = \frac{\text{cena najtańszej oferty}}{\text{cena badanej oferty}} \times 100 \text{ pkt.}$$

## 8. Uwagi końcowe

- a. Niniejsze ogłoszenie nie jest ogłoszeniem w rozumieniu ustawy prawo zamówień publicznych, a propozycje składane przez zainteresowane podmioty nie są ofertami w rozumieniu kodeksu cywilnego. Niniejsze zapytanie ofertowe nie stanowi zobowiązania Zamawiającego do zawarcia umowy. Zamawiający może odstąpić od podpisania umowy bez podania uzasadnienia swojej decyzji.
- b. Wykonawcy ponoszą wszelkie koszty własne związane z przygotowaniem i złożeniem oferty, niezależnie od wyniku postępowania. Zamawiający może prowadzić negocjacje cenowe z Oferentem, którego oferta została wybrana. Po wyborze najkorzystniejszej oferty Zamawiający wezwie niezwłocznie Oferenta, który złożył najkorzystniejszą ofertę do zawarcia umowy. Jeżeli w terminie 3 dni od wezwania do podpisania umowy Oferent nie zawrze umowy, Zamawiający może zawrzeć umowę z Oferentem, którego oferta była następna w kolejności.
- c. Zamawiający zastrzega sobie prawo unieważnienia postępowania o udzielenie zamówienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

## 9. Załączniki

- Załącznik nr 1: formularz ofertowy wraz z oświadczeniami.
- Załącznik nr 2: oświadczenie w zakresie posiadania wykształcenia kierunkowego lub zbieżnego z zawodem.
- Załącznik nr 3: wykaz doświadczenia zawodowego w pracy w obszarze tematycznym zgodnym z przedmiotem zamówienia, tj. min. 100h lub minimum 2 lata doświadczenia pracy w zawodzie wraz z informacją o doświadczeniu w prowadzeniu szkoleń dla osób niepełnosprawnych.
- Załącznik nr 4: oświadczenie o braku powiązań kapitałowych lub osobowych.
- Załącznik nr 5: oświadczenie o spełnieniu warunków dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z art. 6 pkt. 3 oraz art. 7 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (tekst jednolity Dz.U. z 2022 roku, poz 2240).
- Załącznik nr 6: oświadczenie o spełnieniu warunków dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z art. 6 pkt. 3 oraz art. 7 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (tekst jednolity Dz.U. z 2022 roku, poz 2240).

Monika Cyboran  
Koordynator Projektu