

☐  
Możliwość dofinansowania

G

**GYM**

FIVE MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ  
Brak ocen dla tego dostawcy

### **Kurs na trenera personalnego oraz instruktora siłowni Gym Med Academy.**

Numer usługi 2025/03/02/178782/2592286

3 990,00 PLN

brutto

3 990,00 PLN

netto

71,25 PLN

brutto/h

71,25 PLN

netto/h

Kraków / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

56 h

26.04.2025 do 25.05.2025

### **Informacje podstawowe**

- Kategoria  
Styl życia / Sport
- Identyfikator projektu  
Małopolski Pociąg do kariery
- Sposób dofinansowania  
wsparcie dla osób indywidualnych
- Grupa docelowa usługi

W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która osiągnęła minimalnie wykształcenie średnie i chce rozpocząć karierę jako trener personalny oraz poszukuje kompleksowego szkolenia w jednej z renomowanych firm szkoleniowych, która w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.

- Minimalna liczba uczestników  
5
- Maksymalna liczba uczestników  
14
- Data zakończenia rekrutacji  
15-04-2025
- Forma prowadzenia usługi  
stacjonarna
- Liczba godzin usługi  
56
- Podstawa uzyskania wpisu do BUR  
Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

### **Cel**

#### **Cel edukacyjny**

Celem kursu jest uzyskanie wiedzy, umiejętności, kwalifikacji i kompetencji społecznych z zakresu treningu personalnego.

Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki, projektowanie indywidualnych planów treningowych, analiza stanu zdrowia i kondycji, podstawy dietytyki i suplementacji, prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń, podstawy dwuboju olimpijskiego i trójboju siłowego oraz formy treningowe, podstawy marketingu, pozyskiwanie klientów, budowanie własnej marki.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efekty uczenia się Wie jak przygotować plan treningowy.	Kryteria weryfikacji Przygotowuje plan treningowy dobierając odpowiednio ćwiczenia, ich intensywność oraz objętość treningu.	Metoda walidacji Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Efekty uczenia się Wie jak planować proces treningu personalnego.	Kryteria weryfikacji Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Metoda walidacji Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Efekty uczenia się Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Kryteria weryfikacji Zna techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Zna taśmy anatomiczne i potra przeprowadzić ich analizę, zna zależność pomiędzy postawą ciała a wpływem na ruchomość stawów.	Metoda walidacji Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Efekty uczenia się Prowadzi jednostki treningowe.	Kryteria weryfikacji Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną.	Metoda walidacji Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Efekty uczenia się Potrafi celnie przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną klienta.	Kryteria weryfikacji Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Metoda walidacji Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Efekty uczenia się Posiada znajomość składników diety oraz ich wpływu na organizm człowieka.	Kryteria weryfikacji Potrafi określić wartość energetyczną składników odżywczych i ich wpływ na organizm.	Metoda walidacji Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Cel biznesowy

Szkolenie skierowane jest do osób pragnących zdobyć kompleksową wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie treningu personalnego. Program obejmuje anatomie i fizjologię wysiłku, planowanie treningowe, dietetykę sportową oraz metody i formy prowadzenia treningu personalnego. Postępy uczestników oceniane są na podstawie testów teoretycznych oraz egzaminów praktycznych. Każdy kursant realizuje także projekt zaliczeniowy w postaci indywidualnego planu treningowego. Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują certyfikat potwierdzający ich kompetencje. Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonych ekspertów z branży fitness, dietetyki i fizjoterapii. Program jest dostosowany do różnych poziomów zaawansowania, dzięki czemu zarówno osoby początkujące, jak i te z doświadczeniem mogą z niego skorzystać i rozwijać swoje umiejętności oraz zwiększać kompetencje zawodowe.

Kurs łączy teorię z intensywnymi ćwiczeniami praktycznymi, co pozwala na efektywne przyswajanie wiedzy i rozwijanie kompetencji niezbędnych do pracy jako trener personalny.

Szkolenie trwa 56 godzin, rozłożone na 4 weekendowych sesje, czyli 8 dni, co pozwala na elastyczne dopasowanie do harmonogramu uczestników. Terminy i moduły są jasno określone, aby zapewnić efektywną realizację programu.

## Efekt usługi

Uczestnicy kursu trenera personalnego organizowanego przez GymMed mogą spodziewać się następujących efektów:

- Wszechstronna wiedza teoretyczna i praktyczna: Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz biochemii organizmu człowieka, co umożliwi im pełne zrozumienie funkcjonowania ludzkiego ciała w kontekście treningu.
- Umiejętność tworzenia indywidualnych planów treningowych: Kursanci nauczą się analizować potrzeby klientów i opracowywać dla nich spersonalizowane programy treningowe, uwzględniając cele, poziom zaawansowania oraz ewentualne ograniczenia zdrowotne.
- Kompetencje w zakresie różnych form treningu: Szkolenie obejmuje metodykę treningu siłowego, funkcjonalnego, mobilizacyjnego oraz podstawy dwuboju olimpijskiego i trójboju siłowego, co pozwoli trenerom na różnorodne podejście do pracy z klientami.
- Znajomość zasad dietetyki i suplementacji: Uczestnicy posiadają wiedzę na temat planowania odpowiedniej diety oraz doboru suplementów, wspierając klientów w osiągnięciu ich celów zdrowotnych i sportowych.
- Umiejętności marketingowe i budowania marki osobistej: Kursanci dowiedzą się, jak skutecznie pozyskiwać klientów oraz kreować swój wizerunek na konkurencyjnym rynku fitness.

## Efekty weryfikacji:

- Przygotowanie do egzaminu końcowego: Program szkolenia obejmuje kompleksowe przygotowanie do egzaminu, którego zdanie jest warunkiem uzyskania pełnych uprawnień trenerskich.
- Kurs kończy się egzaminem teoretycznym oraz praktycznym, potwierdzającymi zdobyte umiejętności oraz wiedzę.

Dzięki tak skonstruowanemu programowi szkoleniowemu, absolwenci kursu są w pełni przygotowani do profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego, spełniając wysokie standardy branży fitness.

## Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Aby zapewnić profesjonalne potwierdzenie osiągnięcia efektów szkolenia trenera personalnego, GymMed stosuje specjalnie opracowany proces weryfikacji kompetencji uczestników w formie testu. Po zakończeniu kursu, każdy uczestnik przystępuje do egzaminu teoretycznego, oceniającego zdobytą wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz programowania treningowego. Następnie przeprowadzany jest egzamin praktyczny, podczas którego uczestnicy demonstrują umiejętności w zakresie prowadzenia treningów, technik ćwiczeń oraz komunikacji z klientem. Pozytywne zaliczenie egzaminu skutkuje uzyskaniem uprawnień trenerskich oraz certyfikatów, potwierdzających gotowość do pracy w charakterze trenera personalnego.

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia widnieje opis osiągniętych przez uczestnika efektów kształcenia.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument ten potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w sposób prawidłowy w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?  
Tak, dokument ten potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

Zjazd	Data	Godzina	Blok tematyczny	Prowadzący
1 Zjazd	Sobota 26.04	9:00-12:30	Zajęcia organizacyjne, fizjologia	Karol Makiel
		12:45-16:00	Dietetyka	Karol Makiel
	Niedziela 27.04	9:00-12:30	Podstawy trójboju siłowego	Piotr Pardus
		12:45-16:00	Podstawy układania planów treningowych	Piotr Pardus
2 Zjazd	Sobota 10.05	9:00-12:30	Testy oceny funkcjonalnej, wywiad wstępny	Karolina Kostuch
		13:45-17:00	Podstawy mobility i stretchingu	Karolina Kostuch
	Niedziela 11.05	9:00-12:30	Mięśnie brzucha i podstawy centralnej stabilizacji	Karolina Kostuch
		12:45-16:00	Formy treningowe: taśmy, kettle	Krystian Kamiński
3 Zjazd	Sobota 17.05	9:00-12:30	Mięśnie czworogłowe i łydki	Eliza Szczukocka-Rodzeń
		12:45-16:00	Mięśnie ramienia: triceps i biceps	Szymon Antos
	Niedziela 18.05	9:00-12:30	Mięśnie klatki piersiowej	Szymon Antos
		12:45-16:00	Cross i dwubój	Szymon Antos
4 Zjazd	Sobota 24.05	9:00-12:30	Mięśnie grzbietu i obręczy barkowej	Eliza Szczukocka-Rodzeń
		12:45-16:00	Systemy energetyczne, cardio i interwały	Piotr Pardus
	Niedziela 25.05	9:00-12:30	Mięśnie kulszowo-goleniowe i pośladki	Eliza Szczukocka-Rodzeń
		12:45-16:00	Egzamin	Karol Makiel

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Zajęcia organizacyjne, fizjologia. Dietetyka	-	26-04-2025	09:00	16:00	07:00
2 z 11 Mięśnie czworogłowe i łydki. Mięśnie kulszowo-goleniowe i pośladki.	Eliza Szczukocka-Rodzeń	27-04-2025	09:00	16:00	07:00
3 z 11 Mięśnie klatki piersiowej. Mięśnie ramienia: triceps i biceps	Szymon Antos	10-05-2025	09:00	16:00	07:00
4 z 11 Cross i dwubój olimpijski.	Szymon Antos	11-05-2025	09:00	12:30	03:30
5 z 11 Mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.	Eliza Szczukocka-Rodzeń	11-05-2025	12:30	16:00	03:30
6 z 11 Mięśnie brzucha i podstawy centralnej stabilizacji. Testy funkcjonalne.	Karolina Kostuch	17-05-2025	09:00	16:00	07:00
7 z 11 Mobility & stretching.	Karolina Kostuch	18-05-2025	09:00	12:30	03:30
8 z 11 Formy treningowe: taśmy, kettle.	Szymon Antos	18-05-2025	12:30	16:00	03:30
9 z 11 Podstawy trójboju siłowego. Podstawy układania planów treningowych.	Piotr Pardus	24-05-2025	09:00	16:00	07:00
10 z 11 Systemy energetyczne, cardio, interwały.	Piotr Pardus	25-05-2025	09:00	12:30	03:30
11 z 11 Egzamin	-	25-05-2025	12:30	16:00	03:30

## Cennik

## Cennik

- Rodzaj ceny  
Cena
- Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto  
3 990,00 PLN
- Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  
3 990,00 PLN
- Koszt osobogodziny brutto  
71,25 PLN
- Koszt osobogodziny netto  
71,25 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4

1 z 4

### Piotr Pardus

Wielokrotny Mistrz Świata, Europy i Polski w kulturystyce i fitness sylwetkowym. Zajmuje się sportem od 20 lat. Rozpoczął od Karate Tradycyjnego gdzie wielokrotnie zdobywał medale na mistrzostwach Polski. Trenował również akrobatykę. Od 17 lat zajmuje się kulturystyką i sportami siłowymi, a od 10 lat regularnie startuje w zawodach kulturystycznych. Jest pierwszą osobą w Polsce, która zdobyła prestiżową kartę zawodnika PRO w federacji dla naturalnych kulturystów (bez dopingujących). Od 10 lat pracuje jako trener personalny, instruktor trójboju siłowego oraz jest też trenerem przygotowania motorycznego.

2 z 4

### Karolina Kostuch

Jest absolwentką fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Ukończyła studia magisterskie, a obecnie rozwija swoje zainteresowania z zakresu psychologii społecznej na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od sześciu lat pracuje jako certyfikowana trenerka personalna, pomagając swoim podopiecznym osiągać swoje cele (nie tylko sylwetkowe). Od trzech lat spełnia się także jako fizjoterapeutka, koncentrując się szczególnie na treningu medycznym oraz masażu leczniczym i sportowym. Nieustannie bierze udział w licznych szkoleniach, poszerzających jej wiedzę z zakresu treningu personalnego i fizjoterapii – dzięki czemu sama również została szkoleniowcem. Od października 2021 roku prowadzi zajęcia na kursach dla trenerów personalnych.

Jako trener personalny pracuje od 10 lat. Długoletnia praktyka w prowadzeniu treningów pozwoliła zdobyć jej duże doświadczenie w prowadzeniu ludzi, którzy chcą zmienić swoją sylwetkę, poprawić sprawność fizyczną, oraz zmienić styl życia.

3 z 4

### Eliza Szczukocka-Rodzeń

Jest magistrem fizjoterapii i trenerem personalnym. Studiowała na Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie. Ukończyła też technikum masażu oraz doszkała się na kursach: trójboju siłowego, funkcjonalnym ujęciu treningu kobiet oraz treningu kobiet w ciąży oraz po porodzie. Od 8 lat pracuje jako trener. Ma certyfikat REPS jako trener personalny i medyczny. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i kulturystycznym z elementami crossfitu. Skupia się na indywidualnym podejściu celowanym na poprawę funkcjonowania i słabych ogniw u podopiecznych. Startuje w zawodach kulturystycznych z pasji i zamiłowania. Stawia na rozwój. Lubi dzielić się wiedzą i prowadzi kursy szkoląc przyszłych trenerów.

4 z 4

### Szymon Antos

Osoba prowadząca usługę

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach na kierunku "trener przygotowania motorycznego w grach zespołowych". Na co dzień zajmuje się prowadzeniem treningów personalnych, na których skupia się nie tylko na aspektach sylwetkowych ale również na poprawie motoryki. Od 2021 roku jest także szkoleniowcem, zajmującym się pomaganiem w zdobywaniu wiedzy przyszłych trenerów.

Jako trener personalny pracuje od 10 lat. Długoletnia praktyka w prowadzeniu treningów pozwoliła mu zdobyć duże doświadczenie w prowadzeniu ludzi, którzy chcą zmienić swoją sylwetkę, poprawić sprawność fizyczną, oraz zmienić styl życia. Jego podopiecznymi są także osoby trenujące sport zawodowo, chcące poprawić swoje dotychczasowe wyniki.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wydrukowany skrypt na 120 stron zawierający materiał poruszany podczas zajęć na kursie, prezentowany w aplikacji Power Point. W skrypcie znajduje się również zarys anatomii oraz materiały dotyczące żywienia w sporcie.

### Warunki uczestnictwa

Ukończony osiemnasty rok życia oraz wykształcenie minimum średnie.

### Informacje dodatkowe

Prezentacja multimedialna podczas edukacji teoretycznej, profesjonalny sprzęt siłowy znajdujący się w prestiżowym klubie fitness, podstawowy sprzęt fizjoterapeutyczny podczas zajęć mobility, podczas pierwszego dnia zajęć dostępna kawa, herbata, napoje.

## Adres

ul. Zakopiańska 105  
30-418 Kraków  
woj. małopolskie  
FITNESS PLATINIUM SOLVAY PARK

**Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

- Klimatyzacja
- Wi-fi

**Kontakt**

**KAROL MAKIEL**

E-mail

karolmakiel@gmail.com

Telefon

(+48) 513 836 578