



Kurs na trenera personalnego + instruktora siłowni z modułem treningu medycznego

Numer usługi 2025/03/05/126640/2601447

5 590,00 PLN brutto

5 590,00 PLN netto

99,82 PLN brutto/h

99,82 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIA



📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 56 h

📅 07.04.2025 do 13.04.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która posiada wykształcenie minimum średnie i chce rozpocząć karierę jako trener personalny i poszukuje kompleksowego szkolenia w renomowanej firmie szkoleniowej, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.</p> <p>usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	56
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

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

Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, umiejętności kompleksowej pracy z podopiecznym - od diagnozowania i niwelowania jego słabych ogniw, przez zaplanowanie treningu po przeprowadzenie właściwej jednostki treningowej. Pozyskanie wiedzy z podstaw dietetyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobilności oraz metodologii wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie jak planować proces treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Wywiad swobodny
Wie jak przygotować plan treningowy.	Przygotowuje długoterminowy plan treningowy w oparciu o odpowiedni zestaw ćwiczeń oraz mając na uwadze kwestie dietetyczne i suplementacyjne.	Wywiad swobodny
Prowadzi jednostki treningowe.	Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną.	Wywiad swobodny
Potrafi celnie przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną klienta.	Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Wywiad swobodny
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Zna techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Zna taśmy anatomiczne i potrafi przeprowadzić ich analizę, zna zależność pomiędzy postawą ciała a wpływem na ruchomość stawów.	Wywiad swobodny

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 potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ

- płaszczyzny i osie ciała,
- budowa szkieletu osiowego,
- mięśnie tułowia i szyi,
- budowa anatomiczna kończyny górnej,
- budowa anatomiczna kończyny dolnej,
- mięśnie górnych części ciała,
- mięśnie dolnych części ciała.

UKŁAD ODDECHOWY

- charakterystyka układu oddechowego człowieka,
- najczęstsze choroby i objawy,
- prawidłowy oddech a zdrowie.

AKTYWACJA i UZUPEŁNIENIE TRENINGU

- rola rozgrzewki w treningu siłowym,
- typy rozgrzewek,
- stretching aktywny i pasywny, charakterystyka i różnice,
- wysiłek tlenowy i beztlenowy, czyli różnice pomiędzy cardio a interwałami

PODSTAWY TRENINGU SIŁOWEGO

- trening na maszynach a ruchy złożone,
- baza ćwiczeń siłowych,
- wyciskania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- przyciągania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- wyciskania i przyciągania w obrębie kończyn dolnych,
- progresje i regresje podstawowych wzorców ruchowych,
- wprowadzenie do układania planów treningowych.

DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA

- reedukacja podopiecznych,
- diagnostyka aparatu ruchu, jak ją przeprowadzić,
- tworzenie kompletnego profilu podopiecznego,
- podstawy treningu rehabilitacyjnego,
- testy funkcjonalne,
- testy mobilności.

METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

- centrum jako najważniejszy sektor Twojego ciała,
- progresje i regresje ćwiczeń funkcjonalnych,

- przełożenie napięcia centralnego na ruchy wielopłaszczyznowe,
- funkcjonalne zaburzenia aparatu ruchu,
- ścieżki metaboliczne w odniesieniu do treningu funkcjonalnego,
- równowaga i stabilizacja,
- podstawy programowania treningu funkcjonalnego.

MOBILITY

- techniki mobilizacyjne w aparacie ruchu- układ powięziowo mięśniowy,
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych,
- zespół skrzyżowania górnego i dolnego,
- techniki mobilizacyjne w ujęciu poszczególnych stawów.

FUNDAMENTY TRENINGU MEDYCZNEGO

- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania całego ciała,
- dysfunkcje kręgosłupa i ich wpływ na trening,
- techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost,
- taśmy anatomiczne i ich analiza,
- postawa ciała a wpływ na ruchomość stawów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 TRENING FUNKCJONALNY (CZ. 1)	Tomasz Cierpisz	07-04-2025	10:00	18:00	08:00
2 z 7 TRENING SIŁOWY (CZ.2)	Tomasz Cierpisz	08-04-2025	10:00	18:00	08:00
3 z 7 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Mateusz Nastula	09-04-2025	10:00	18:00	08:00
4 z 7 TRENING MEDYCZNY	Mateusz Nastula	10-04-2025	10:00	18:00	08:00
5 z 7 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (CZ.1)	Dawid Klimek	11-04-2025	10:00	18:00	08:00
6 z 7 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (CZ.2)	Dawid Klimek	12-04-2025	11:00	19:00	08:00
7 z 7 WALIDACJA	-	13-04-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,82 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,82 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Tomasz Cierpisz

Specjalista w zakresie treningu siłowego i funkcjonalnego

Trener Personalny

Trener Przygotowania Motorycznego

Instruktor StrongFirst Elite

Instruktor StrongFirst Girya II

Instruktor StrongFirst Lifter

Instruktor StrongFirst Bodyweight

Sinister

Certified Functional Strength Coach

Original Strength Certified Coach

Top Team Instruktor

Organizator Mistrzostw Polski Kettlebell HardStyle 2022

Sędzia Mistrzostw Polski i Pucharu Polski Kettlebell HardStyle

Założyciel Opolskiego Centrum Treningu Kettlebell i Studia Treningu Personalnego „Strefa Mocy”.

Ukończone liczne kursy w zakresie treningu przekrojowego, różnych metod treningowych i dietytyki.

Ze sportem związany od 37 lat.

Przez tenis ziemny, sztuki walki i tradycyjną siłownię, aż do fascynacji crossfitem i w końcu odnalezieniem swojego powołania w treningu z odważnikami kulowymi. Z nim poprawisz sylwetkę, poćwiczysz prozdrowotnie, a także przygotujesz się do wszelkich wyzwań sportowych.



2 z 3

Mateusz Nastula

2019 r. - uzyskanie tytułu trenera personalnego

2021 r. - uzyskanie tytułu trenera medycznego

2022 r. - obecnie - prowadzenie kursu na trenera personalnego



3 z 3

Dawid Klimek

2015 r. - uzyskanie uprawnień trenera personalnego

2015 r. - obecnie - praca jako trener personalny

2020 r. - obecnie - praca jako wykładowca na kursach trenera personalnego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Dietetyka sportowa dla trenera
- Dietetyka kliniczna dla trenera
- Programowanie treningowe dla trenera
- Marketing trenera i dietetyka
- Anatomia w praktyce
- Psychologia dla trenera
- Prowadzenie klienta krok po kroku

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe.

Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Gdańska 163

85-001 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

UWAGA! ZMIANA LOKALIZACJI KURSU!

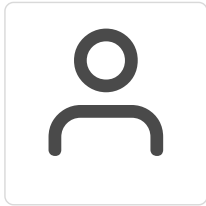
MIEJSCE REALIZACJI KURSU

• CITY FIT, C.H RONDO, UL. KRUSZWICKA 1, BYDGOSZCZ

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661