

**Trener personalny - kurs**

Numer usługi 2025/04/03/28897/2668688

2 590,00 PLN brutto

2 590,00 PLN netto

14,63 PLN brutto/h

14,63 PLN netto/h

TEB EDUKACJA

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ



📍 Toruń / stacjonarna

💰 Usługa szkoleniowa

🕒 177 h

📅 04.10.2025 do 30.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Każda osoba zainteresowana
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	03-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	177
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym kursu jest przygotowanie uczestnika do samodzielnej pracy jako trener personalny. Program obejmuje wiedzę z anatomii, fizjologii, dietetyki, teorii treningu oraz diagnostyki i planowania treningowego. Uczestnik poznaje różnorodne formy treningu (siłowy, wytrzymałościowy, funkcjonalny), uczy się prowadzenia działalności w branży fitness oraz dostosowywania planów do indywidualnych potrzeb klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczeń zna budowę ciała i reakcje organizmu na wysiłek.	Test wiedzy, analiza przypadków	Test teoretyczny
Uczeń potrafi dobrać dietę wspierającą cele treningowe.	Plan żywieniowy dopasowany do celu treningowego	Test teoretyczny
Uczeń rozumie strukturę rynku i potrzeby klientów.	Prezentacja analizy rynku	Test teoretyczny
Uczeń potrafi zaplanować i prowadzić własną działalność.	Opracowanie modelu biznesowego	Test teoretyczny
Uczeń umie przeprowadzić analizę i ułożyć plan treningowy.	Ocena planu treningowego	Test teoretyczny
Uczeń zna rozwój i podstawowe zasady treningu sportowego.	Test, omówienie zasad treningowych	Test teoretyczny
Uczeń potrafi prowadzić trening ukierunkowany na siłę i sylwetkę.	Praktyczna demonstracja ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczeń zna aktualne trendy i potrafi je zastosować w praktyce.	Zastosowanie nowej metody w praktyce	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczeń potrafi planować i prowadzić trening wydolnościowy.	Opracowanie i omówienie planu	Test teoretyczny
Uczeń zna metody poprawy gibkości i potrafi je wdrożyć.	Praktyka ćwiczeń rozciągających	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia wspierające sprawność i zdrowie.	Pokaz zestawu ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczeń potrafi prowadzić skuteczny trening bez sprzętu.	Prowadzenie jednostki treningowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczeń zna techniki poprawy kontroli ciała i stabilizacji.	Oceniony program treningu zdrowotnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający kompetencję zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, walidacja została przeprowadzona 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 potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i walidacji.

Program

- Anatomia z elementami fizjologii wysiłku fizycznego
- Dietetyka w procesach treningowych
- Rynek usług fitness
- Podstawy przedsiębiorczości
- Diagnostyka i programowanie procesu treningowego
- Historia i podstawy teorii treningu sportowego
- Trening siłowy i sylwetkowy
- Nowoczesne formy treningu
- Trening wytrzymałościowy
- Trening gibkościowy i jego odmiany
- Trening z obciążeniem własnego ciała
- Trening propriocepcji, stabilności i mobilności
- Trening funkcjonalny i zdrowotny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 590,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	14,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	14,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkoła zapewnia materiały edukacyjne

Informacje dodatkowe

Po zakończeniu nauki uczestnik otrzymuje:

- dyplom TEB Edukacja
- Zaświadczenie o przebiegu kształcenia wraz z podanymi przedmiotami
- Zaświadczenie wydawane zgodnie z rozporządzeniem MEiN
- Certyfikat znajomości programu DietetykPRO przy zastosowaniu diet sportowych

Adres

ul. Joachima Lelewela 33

87-100 Toruń

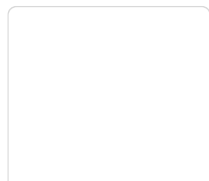
woj. kujawsko-pomorskie

Wejście do budynku pomiędzy dwoma bankami

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Winda, parking

Kontakt



Karina Rogińska

E-mail karina.roginska@teb-edukacja.pl



Telefon (+48) 566 609 112