



FIT ACADEMY  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA



## Kompleksowy trener Personalny

Numer usługi 2025/04/11/161937/2685651

📍 Poznań / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 66 h  
📅 02.08.2025 do 07.09.2025

4 500,00 PLN brutto  
4 500,00 PLN netto  
68,18 PLN brutto/h  
68,18 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Grupa docelowa usługi           | Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia oraz<br>Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta,<br>trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor<br>jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta,<br>dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta,<br>chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Maksymalna liczba uczestników   | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Data zakończenia rekrutacji     | 01-08-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Liczba godzin usługi            | 66                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                            | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| WIEDZA: charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwwskazania do aktywności fizycznej | definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń                                                                                        | Test teoretyczny |
| UMIEJETNOŚCI: organizuje i nadzoruje jednostkę treningową                                                                                                  | przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.                                                                         | Test teoretyczny |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE:<br>Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych                                           | Przeprowadza wywiad przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji                                         | Test teoretyczny |
| Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego                                                                                                | opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego                                  | Test teoretyczny |
| Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego                                                                          | opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego                                                                                                                   | Test teoretyczny |
| Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego                                                                                                                | opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie                                                                                           | Test teoretyczny |
| Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowego                                                                                | klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie | Test teoretyczny |
| Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym                                                                                      | definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne                                                                                           | Test teoretyczny |
| Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego                                                                                          | opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym                                                                                                     | Test teoretyczny |
| Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich                                                                                    | opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich                                                        | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym                       | opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym                                                                                                                                                                                                                                       | Test teoretyczny |
| Przygotowuje plan treningowy                                                     | ustala z uczestnikiem cele treningowe<br>periodyzuje proces treningowy<br>dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika<br>dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć<br>planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu | Test teoretyczny |
| Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu                             | analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem                                                                                                                                                                                                                                                                    | Test teoretyczny |
| Organizuje i nadzoruje proces treningowy                                         | wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt                                                                                                                                                                                                                                    | Test teoretyczny |
| Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego | sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Test teoretyczny |
| Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym               | przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych                                                                                                                                                                                                 | Test teoretyczny |
| Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia                            | prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego                                                                                                                                                                                                            | Test teoretyczny |

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje

Prowadzenie procesu treningu personalnego

|                                                                |                                           |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji</b> | 13481                                     |
| <b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>         | FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA |
| <b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>  | Nie                                       |
| <b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>                | FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA |
| <b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>         | Tak                                       |

## Program

W związku z zapotrzebowaniem współczesnego rynku pracy oraz w celu sprostania wymogom Europejskich Ram Kwalifikacji i kompleksowego przygotowania do zawodu - stworzyliśmy kompleksowy kurs przygotowujący do wykonywania zawodu Trenera Personalnego. Kurs przygotowuje do zdania egzaminu w ramach Instytucji Certyfikującej Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji na Kwalifikację rynkową Trener Personalny.

Nasz program kursu opiera się na :

- ☑ najlepszych praktykach organizacji o ugruntowanych w dowodach naukowych programach. (Evidence Based)
- ☑ efektach kształcenia związanych z prawodawstwem UE ( ZSK)
- ☑ doświadczeniu naszej organizacji (ponad 17 000 wyszkolonych trenerów) i naszych trenerów z różnych specjalizacji ( w tym:naukowców ) dostosowujący kurs do realiów i potrzeb naszych kursantów.

- ☑ Nasz kurs został ustrukturyzowany w najlepszą

USYSTEMATYZOWANĄ WIEDZĘ oraz skuteczny system pracy

STRUKTURA KURSU WG CHRONOLOGII ZADAŃ TRENERA:

- > Konsultacja wstępna
- > Ocena sprawności fizycznej i behawioralnej
- > Planowanie i programowanie treningu
- > Prowadzenie treningu
- > Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej

behawioralnej zmiany

Jednocześnie chronologiczny układ pracy z klientem pogłębiłmy o komponenty treningowe, którymi sterując, trener personalny będzie wpływać na rozwiązywanie celów klienta.

## STRUKTURA KURSU PRZEBIEGAJĄCA WG CHRONOLOGII

### KOMPONENTÓW TRENINGOWYCH:

☒ Komponent biomechaniczny: równowaga napięć mięśniowych, mobilność/ stabilność, wzorce ruchowe, balans( najbardziej typowe dla treningu medycznego i korekcyjnego)\

☒ Komponent mięśniowy: wytrzymałość tlenowa i mięśniowa,, hipertrofia, siła (najbardziej typowe dla treningu personalnego)

☒ Komponent wydajnościowy: szybkość, wytrzymałość, moc, markery biochemiczne w treningu (Najbardziej typowe dla treningu motorycznego))

Usługa podlega Walidacji efektów uczenia się.

Program Usługi:

### DZIEŃ 1

Model pracy trenera personalnego Fit-Academy ĆW 1 - "Wywiad z klientem" (nagranie video 5 min)

Najbardziej spójne z zestaw 1 efektów uczenia

ĆW 2.1 ĆW 2.2 - Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia (praca pisemna)

Najbardziej spójne z zestaw 4 efektów uczenia

### DZIEŃ 2

Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany.

ĆW 3 - udzielanie wskazówek żywieniowych (nagranie video 5 min) Najbardziej spójne z zestaw 1 efektów uczenia

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 4 - Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu (nagranie video 5 min) Najbardziej spójne z zestaw 2 efektów uczenia

### DZIEŃ 3

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 5 - Plan treningowy (w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www)

Najbardziej spójne z zestaw 2 efektów uczenia

### DZIEŃ 4

Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji

ĆW 6 - Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego (dowolne metody: tekst, nagranie, plan treningowy)

Najbardziej spójne z zestaw 3 efektów uczenia

ĆW 7 - Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym (nagranie video 5 min) Najbardziej spójne z zestaw 4

ĆW 8 - Poprowadź jednostkę treningową w kontekście wszystkich przyjętych celów. (nagranie video max 10 min) Najbardziej spójne z zestaw 3

## DZIEŃ 5

Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce

Wewnętrzne sprawdzenie efektów uczenia

Ewentualna wspólna Pomoc w uzupełnieniu portfolio

## DZIEŃ 6

marketing i sprzedaż treningów personalnych + powtórka

Ewentualna wspólna Pomoc w uzupełnieniu portfolio

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Moduł 1 - Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele

Moduł 2 - Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Moduł 3 – Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Moduł 4 – Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.

Moduł 5 – Dobór sekwencji oceny

Moduł 6 - Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- - PNF Stretching
- - PIR
- -AIS
- -stretching statyczny a dynamiczny

Moduł 7 - Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Moduł 8 - Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Moduł 9 – Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.

Moduł 10 - Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (więzadeł)
- stany przeciążeniowe
- chondromelacje (np rzepek)
- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów
- łokieć golfisty
- łokieć tenisisty

- zespół cieśni nadgarstka
- zapalenie kaletki krętarza większego
- zespół pasma biodrowo - piszczelowego
- zespół bólu rzepkowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozciągna podeszwowego

Kinezio Taping:

## 1. Część teoretyczna

omówienie materiałów stosowanych w tapingu,

wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

## 2. Część praktyczna

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie. Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

- biodro + udo (pasmo biodrowo-piszczelowe podudzie,
- syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,
- syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,
- mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,
- pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

- ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,
- choroba Osgooda-Schlattera, tylną stronę stawu kolanowego),
- Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągno podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

-ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”, „łokieć golfisty”, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy ramienia).

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi, usługa jest wydłużona o czas zrealizowanych na prośbę uczestników, przerw

# 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 | 4 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 68,18 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 68,18 PLN    |
| W tym koszt walidacji brutto              | 0,00 PLN     |
| W tym koszt walidacji netto               | 0,00 PLN     |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 0,00 PLN     |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 0,00 PLN     |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Monika Leszka

AWFiS na wydziale Wychowania Fizycznego oraz Turystyki i Rekreacji  
Już ponad dekadę pomaga klientom zwalczać ból i zadbać o ich zdrowie fizyczne. Odpowiada za diagnozowanie problemów, definiowanie celów, planowanie oraz nadzorowanie treningu. Aktywność fizyczna to nie tylko jej pasja, ale także sposób na życie.

Tytuły oraz ukończone szkolenia:

- ☑ Magister AWFIS na wydziale Wychowania Fizycznego oraz Turystyki i Rekreacji
- ☑ Szkoleniowiec
- ☑ Trener Personlany (AWFiS)
- ☑ Instruktor Gimnastyki Sportowej (AWFiS)
- ☑ Trener Pływania II klasy (AWFiS)
- ☑ Instruktor Olympic Weighlifting
- ☑ Instruktor Kettlebell
- ☑ Instruktor Indoor Cycling

Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- certyfikat ZSK
- ok 30h dodatkowych materiałów wideo do nauki z ćwiczeniami i wykładami
- podręcznik online
- zeszyt ćwiczeń online
- prezentacje online

### Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

- potwierdzenie wykształcenia średniego lub średniego branżowego

– oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art. 46–49 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2019 r. poz. 1468, 1495 i 2251), lub określone w rozdziale XIX i XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2019 r. poz. 1950 i 2128);

– dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy;

– oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

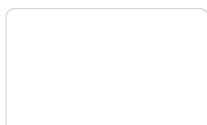
## Adres

ul. Aleje Solidarności 47

61-696 Poznań

woj. wielkopolskie

## Kontakt



**Michał Moczulski**



**E-mail** [michal.moczulski00@gmail.com](mailto:michal.moczulski00@gmail.com)

**Telefon** (+48) 607 422 771