



Trener personalny

Numer usługi 2025/05/13/28897/2742156

2 390,00 PLN brutto
2 390,00 PLN netto
13,28 PLN brutto/h
13,28 PLN netto/h

TEB EDUKACJA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Wodzisław Śląski / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 180 h
📅 04.10.2025 do 26.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Trener personalny to osoba, która przeprowadza indywidualne treningi sportowe, uzupełnione o aspekty żywieniowe (diety), psychologiczne (motywacja) i pedagogiczne (dostosowanie ćwiczeń do wieku i możliwości osoby wykonującej trening). Do pracy w tym zawodzie niezbędna będzie otwartość i doskonały kontakt z ludźmi, z uwagi na współpracę zarówno z klientem indywidualnym jak i w klubach fitness. Kluczowe będą wysoka zdolność motywowania i wsparcia klienta.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	180

Cel

Cel edukacyjny

Dowiesz się, jak prowadzić trening wytrzymałościowy, gibkościowy (yoga, pilates, stretching) i trening typu body mind
Nauczysz się prowadzenia nowoczesnych form treningów (cross training, tabata, trening metaboliczny, kalistenika,

trening obwodowy, trening kettlebells oraz trx)
Poznasz zasady treningu z ciężarem własnego ciała (kalistenika i street workout), treningu funkcjonalnego oraz elementów treningu zdrowotnego
Nabędziesz wiedzę z zakresu podstaw dietetyki

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Anatomia z elementami fizjologii wysiłku fizycznego	testy sprawdzające	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dietetyka w procesach treningowych	testy sprawdzające	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rynek usług fitness	testy sprawdzające	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Diagnostyka i programowanie procesu treningowego	testy sprawdzające	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Trening siłowy i sylwetkowy, nowoczesne formy treningu	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Trening wytrzymałościowy, trening gibkościowy i jego odmiany	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Trening z obciążeniem własnego ciała, trening propriocepcji, stabilności i mobilności	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
trening funkcjonalny i zdrowotny	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	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

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

tak

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

tak

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	2 390,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	13,28 PLN
Koszt osobogodziny netto	13,28 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

wszystkie materiały dydaktyczne zostały wliczone w cenę kursu

Warunki uczestnictwa

ukończone 18 lat

Adres

ul. ks. płk. Wilhelma Kubsza 6

44-300 Wodzisław Śląski

woj. śląskie

TEB Edukacja oddział w Wodzisławiu Śląskim

zapisy online <https://teb.pl/zapisy-online/#/>

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Paulina Langer

E-mail wodzislaw@teb.pl

Telefon (+48) 571 312 671