



AKADEMIA
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
REKREACJI I
TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA
SZYMCZAKA
WYDZIAŁ EDUKACJI
SPORTOWEJ
Sławomir Szymczak

★★★★★ 4,7 / 5

6 ocen

Kurs na trenera personalnego EQF4 i instruktora siłowni- PLUS kurs na instruktora fitness EQF3- Egzamin Walidacyjny UPRAWNIENIA NADANE PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI - Zintegrowany System Kwalifikacji AMS Instytucja Szkoleniowa Certyfikująca Polskich i Europejskich Ram Kwalifikacji. Praktyki.

Numer usługi 2025/05/28/119253/2777962

📍 Czeszyce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 126 h

📅 01.09.2025 do 14.09.2025

9 700,00 PLN brutto

9 700,00 PLN netto

76,98 PLN brutto/h

76,98 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego, instruktora siłowni oraz tytuł instruktora fitness. Dla osób, które pragną spieniężyć swoją pasję, rozwijać się zawodowo i poszukują kompleksowego szkolenia, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia. Kurs kierujemy również do osób, które w przyszłości pragną zostać wykładowcami zatrudnionymi w placówkach szkoleniowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	126
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

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia. Pozyskanie wiedzy z podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki i zasad treningu, metodyki treningu siłowego, dietytyki , treningu funkcjonalnego, podstaw mobility, metodologii wykonywania ćwiczeń. Kursant pozyskuje również wiedzę w zakresie biznesu trenera personalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie procesu treningu personalnego" oraz "Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu" planuje i realizuje proces treningu personalnego i fitness osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną.	Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza się na podstawie wytycznych zawartych w opisie kwalifikacji. Obejmują one kryteria weryfikacji oraz przyporządkowane im sposoby sprawdzenia (np. „odpowiedź ustna”, „demonstracja w praktyce”).	Test teoretyczny
		Prezentacja
		Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Akademia Mistrzostwa Sportowego Rekreacji i Turystyki im. Sławomira Szymczaka Wydział Edukacji Sportowej Sławomir Szymczak
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Akademia Mistrzostwa Sportowego Rekreacji i Turystyki im. Sławomira Szymczaka Wydział Edukacji Sportowej Sławomir Szymczak
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

- Aspekty treningu i prowadzenia zajęć fitness
- Metodyka nauczania choreografii w lekcji fitness
- Anatomia funkcjonalna człowieka
- Układ mięśniowy człowieka
- Fizjologia wysiłku
- Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta
- Metodyka planowania i programowania treningowego
- Metodyka treningu siłowego
- Trening medyczny
- Metodyka treningu funkcjonalnego
- Cross Trening poziom 1
- Cross Trening poziom 2
- Dietetyka sportowa
- Dietetyka ogólna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Aspekty treningu i prowadzenia zajęć fitness	Sławomir Szymczak	01-09-2025	08:00	17:00	09:00
2 z 15 Metodyka nauczania choreografii w lekcji fitness	Sławomir Szymczak	02-09-2025	08:00	17:00	09:00
3 z 15 Anatomia funkcjonalna człowieka	Sławomir Szymczak	03-09-2025	08:00	17:00	09:00
4 z 15 Układ mięśniowy człowieka	Sławomir Szymczak	04-09-2025	08:00	17:00	09:00
5 z 15 Fizjologia wysiłku	Sławomir Szymczak	05-09-2025	08:00	17:00	09:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta	Sławomir Szymczak	06-09-2025	08:00	17:00	09:00
7 z 15 Metodyka planowania i programowania treningowego	Sławomir Szymczak	07-09-2025	08:00	17:00	09:00
8 z 15 Metodyka treningu siłowego	Sławomir Szymczak	08-09-2025	08:00	17:00	09:00
9 z 15 Trening medyczny	Sławomir Szymczak	09-09-2025	08:00	17:00	09:00
10 z 15 Metodyka treningu funkcjonalnego	Sławomir Szymczak	10-09-2025	08:00	17:00	09:00
11 z 15 Cross Trening poziom 1	Sławomir Szymczak	11-09-2025	08:00	17:00	09:00
12 z 15 Cross Trening poziom 2	Sławomir Szymczak	12-09-2025	08:00	17:00	09:00
13 z 15 Dietetyka sportowa	Sławomir Szymczak	13-09-2025	08:00	17:00	09:00
14 z 15 Dietetyka ogólna	Sławomir Szymczak	14-09-2025	08:00	16:00	08:00
15 z 15 Egzamin Walidacyjny	-	14-09-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 700,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	76,98 PLN
Koszt osobogodziny netto	76,98 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	600,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sławomir Szymczak

Trenerem osobistym jestem od ponad dziesięciu lat, a od ponad czterech lat prowadzę własne studio treningu personalnego. Wieloletnie doświadczenie w pracy trenera nauczyło mnie, jak w prosty, ale skuteczny sposób wdrożyć do zapracowanego życia ćwiczenia oraz zdrową dietę. Dobrze czuję się we współpracy z ludźmi, którzy nie mieli nigdy styczności ze sportem. Nie jestem fanem sztywnych zasad, bo wiem, że czasami bardzo ciężko się podporządkować. Zamiast tego wolę wyjaśnić, na czym to wszystko polega, a później sam zrozumiesz, że to, co mówię, ma sens.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasza oferta kursu na trenera personalnego i fitness obejmuje szeroki zakres, od anatomii i fizjologii, poprzez trening siłowy, funkcjonalny, medyczny, po dietetykę, psychologię sportu i aspekty biznesowe. Dzięki temu, nasi absolwenci są dobrze przygotowani do pracy jako trenerzy personalni oraz instruktorzy fitness i mogą zapewnić swoim przyszłym klientom szeroki wachlarz umiejętności i wiedzy, który w znacznym stopniu pomoże im zrealizować założony przez siebie i trenera cel.

Wsparcie po kursie: Nasza relacja z uczestnikami kursu nie kończy się po jego zakończeniu. Otrzymasz wsparcie, które będzie dostępne w formie materiałów szkoleniowych, do których otrzymujesz dostęp dożywotnio.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wzniosła się na sam szczyt! Jako szanowana instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia procesu treningu personalnego na poziomie czwartym europejskich ram kwalifikacji (EQF4)! oraz prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu na poziomie EQF3! Innymi słowy, podchodząc do

certyfikacji (egzaminu) po kursie na trenera personalnego i instruktora fitness, tylko w szanowanej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

Adres

Czeszyce 11
56-320 Czeszyce
woj. dolnośląskie

Studio treningów personalnych i fitness AMS.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 663 879 233