



Kurs Trenera Personalnego - Kwalifikacje MY PS

Numer usługi 2025/05/30/151550/2782506

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

SKULL BUSINESS
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

158 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 09.08.2025 do 10.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz kwalifikacje trenera personalnego. Szkolenie skierowane jest dla osób pragnących spieniężyć swoją pasję jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia. Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

08-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	Wskazuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz na maszynach, posługuje się podstawowymi założeniami treningu personalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Rozróżnia się wszystkie poznane techniki ćwiczeń, charakteryzuje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Precyzuje temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej klienta	Stosuje podstawe terminy, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego	Definiuje techniki pozwalające na prowadzenie treningów personalnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Posługuje się teoretyczną wiedzą ze wszystkich dziedzin takich jak: anatomia, fizjologia, dietetyka, obsługa klienta	Stosuje nazewnictwo związane ze wszystkim technikami, tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego, wskazuje mechanizmy związane z przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi ćwiczenia z podopiecznym	Wskazuje błędy w wykonywanych przez podopiecznego ćwiczeniach, rozróżnia przeznaczenie poszczególnych przyborów treningowych oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych podopiecznych, ocenia osiągnięte efekty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. Funkcjonalna anatomia człowieka

- układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu
- najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej
- najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej
- najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje

2. Fizjologia wysiłku fizycznego

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy
- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość
- podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm

3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm
- naturalne metody wspomagania organizmu
- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW
- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

6. Powtórka i usystematyzowanie materiału

Część praktyczna wraz z egzaminami - (sala fitness, siłownia)

1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego
- mobilność barków, obręczy barkowej
- mobilność stawu biodrowego
- mobilność kręgosłupa
- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego
- przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wykroku, pozycja kanapowa)

2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem)
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wioślarzu, orbitrek, skakanka)

3. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego
- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji
- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej
- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, scyzoryki, pompki)

4. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego
- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio
- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)

5. Egzamin teoretyczny i praktyczny

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w 10 osobowych grupach - każdą z grup prowadzi inny trener. Szkolenie odbywasię na siłowni zarówno na sali dydaktycznej (teoria) jak i na sali siłowej oddzielnie dla każdej z grup.

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu	Przemysław Fajer	09-08-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 17 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	Przemysław Fajer	09-08-2025	10:00	11:00	01:00
3 z 17 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy	Przemysław Fajer	09-08-2025	11:00	12:00	01:00
4 z 17 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu	Przemysław Fajer	09-08-2025	12:00	13:00	01:00
5 z 17 Przerwa	Przemysław Fajer	09-08-2025	13:00	14:00	01:00
6 z 17 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	Przemysław Fajer	09-08-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	Przemysław Fajer	09-08-2025	15:00	16:00	01:00
8 z 17 Usystematyzowanie i powtórka materiału	Przemysław Fajer	09-08-2025	16:00	17:00	01:00
9 z 17 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	Przemysław Fajer	09-08-2025	17:00	18:00	01:00
10 z 17 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	Przemysław Fajer	09-08-2025	18:00	19:00	01:00
11 z 17 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych	Przemysław Fajer	10-08-2025	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 17 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy	Przemysław Fajer	10-08-2025	10:30	12:00	01:30
13 z 17 Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia	Przemysław Fajer	10-08-2025	12:00	13:30	01:30
14 z 17 Przerwa	Przemysław Fajer	10-08-2025	13:30	14:30	01:00
15 z 17 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia	Przemysław Fajer	10-08-2025	14:30	16:00	01:30
16 z 17 Powtórka materiału	Przemysław Fajer	10-08-2025	16:00	18:00	02:00
17 z 17 Podsumowanie, test online, rozdanie certyfikatów, zakończenie.	-	10-08-2025	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	70,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	70,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Przemysław Fajer

Przemysław Fajer absolwent Akademi Wychowania Fizycznego w Katowicach specjalizacja gimnastyka korekcyjna. Związany ze sportem od najmłodszych lat. Posiadacz czarnego pasa w brazylijskim jiu jitsu. Trener personalny, zawodnik MMA. W przeciągu ostatnich 5 lat, regularnie prowadzi szkolenia rozwojowe z zakresu Trenera Personalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne i sprzęt wykorzystywany podczas zajęć: prezentacja multimedialna, literatura, profesjonalny sprzęt fryzjerski.

Materiały jakie uczestnicy otrzymują na własność: teczka kursanta zawierająca notatki, szkic głowy.

Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)

Adres

ul. 3 Maja 6-8/1
40-096 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Kacper Żur

E-mail akademia.nabrdalik@gmail.com

Telefon (+48) 795 143 539