

**Trener personalny**

Numer usługi 2025/06/14/28897/2817075

2 890,00 PLN brutto

2 890,00 PLN netto

16,06 PLN brutto/h

16,06 PLN netto/h

TEB EDUKACJA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

26 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 180 h

📅 01.10.2025 do 30.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Kurs kierowany jest dla osób zainteresowanych pozyskaniem wiedzy z zakresu prowadzenia treningu jako trener personalny.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	30-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	180
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kształcenia na kierunku Trener personalny jest przygotowanie słuchaczy do pracy w charakterze trenera personalnego, ale także przygotowanie do pracy w szeroko rozumianym sektorze fitness i rekreacji ruchowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna anatomię z elementami fizjologii wysiłku fizycznego	Uczestnik potrafi sprawnie poruszać się w tematyce anatomii funkcjonalnej człowieka oraz zna podstawy fizjologii człowieka w kontekście aktywności fizycznej człowieka	Test teoretyczny
Uczestnik zna zasady diety w procesach treningowych	Uczestnik potrafi określić nabywa zasady zdrowego żywienia i podstawy bilansowania diety, przygotować zalecenia diety (jadłospis) w ramach współpracy treningowej, wykazać się znajomością nowoczesnych trendów w dietoterapii w ramach walki z chorobami cywilizacyjnym	Test teoretyczny
Uczestnik zna rynek usług fitness	Uczestnik potrafi zdobywać wiedzę z zakresu historii branży fitness, jej rozwoju oraz aktualnych danych. Poruszać się płynnie w branżowym nazewnictwie, branżowych wydarzeniach i piśmiennictwie, rozpoznać wymagania pracodawcy i klienta.	Test teoretyczny
Uczestnik zna pojęcie przedsiębiorczości	uczestnik potrafi zakładać własną działalność gospodarczą, budować swój wizerunek w oparciu o biznesplan i pomysł na swoją osobowość. Zna zasady panujące na rynku zatrudnienia. Poznaje podstawy działania social media w oparciu o przykłady branżowe.	Test teoretyczny
Uczestnik wie jak zdiagnozować i programować proces treningowy	Uczestnik potrafi poprawnie zdiagnozować stan zdrowia klienta, przy użyciu dostępnych i wymaganych narzędzi. Na podstawie postawionej diagnozy potrafi dobrać odpowiedni trening (lub zmodyfikować go) oraz określić wymiar czasowy potrzebny na realizację postawionego celu. Plan treningowy potrafi uzupełnić o formy odnowy biologicznej, relaksacji i wskazówki żywieniowe. Prowadzący: certyfikowany instruktor fitness/trener personalny	Test teoretyczny
Uczestnik zna historię i podstawy treningu sportowego	Uczestnik potrafi omówić podstawy teorii prowadzenia treningu, pisać poprawnych i rzetelnych konspektów zajęć, w teorii poznaje rodzaje przyborów i przyrządów niezbędnych w prowadzeniu wybranego treningu grupowego lub indywidualnego.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna pojęcie treningu siłowego oraz sylwetkowego	Uczestnik potrafi poprowadzić trening siłowy w oparciu o podstawowe ćwiczenia i poprawne zasady metodyki. Uwzględnia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przestrzega niezbędnych środków bezpieczeństwa w ich prowadzeniu. Zna definicje treningu siłowego (w jej szerokim znaczeniu) i potrafi wykorzystać ją w praktyce, podczas prowadzenia różnego typu treningów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna nowoczesne formy treningu	Uczestnik potrafi w oparciu o zdobytą wiedzę, poprowadzić trening z elementami metod treningowych zawartych z programie nauczania przedmiotu. Trening prowadzi w oparciu o podstawowe ćwiczenia i poprawne zasady metodyki. Uwzględnia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przestrzega niezbędnych środków bezpieczeństwa w ich prowadzeniu. Zna definicje niezbędne do charakterystyki nowoczesnych metod treningowych (w jej szerokim znaczeniu) i potrafi tę wiedzę wykorzystać w praktyce, podczas prowadzenia różnego typu treningów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna pojęcie treningu wytrzymałościowego	uczestnik potrafi poprowadzić trening wytrzymałościowy (w klubie i poza nim) oraz trening obwodowy (grupowy) w oparciu o podstawowe ćwiczenia i poprawne zasady metodyki. Uwzględnia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przestrzega niezbędnych środków bezpieczeństwa w ich prowadzeniu. Zna definicje niezbędne do charakterystyki treningu wytrzymałościowego i potrafi tę wiedzę wykorzystać w praktyce, podczas prowadzenia różnego typu treningów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna pojęcie treningu gibkościowego i jego odmian	Słuchacz potrafi poprowadzić trening gibkościowy w oparciu o podstawowe ćwiczenia i poprawne zasady metodyki. Uwzględnia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przestrzega niezbędnych środków bezpieczeństwa w ich prowadzeniu. Zna definicje niezbędne do charakterystyki treningu gibkościowego i potrafi tę wiedzę wykorzystać w praktyce, podczas prowadzenia różnego typu treningów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna pojęcie treningu z obciążeniem własnego ciała	Uczestnik potrafi poprowadzić trening z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, w oparciu o podstawowe ćwiczenia i poprawne zasady metodyki. Uwzględnia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przestrzega niezbędnych środków bezpieczeństwa w ich prowadzeniu. Zna definicje niezbędne do charakterystyki treningu powyższego treningu i potrafi tę wiedzę wykorzystać w praktyce, podczas prowadzenia różnego typu treningów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna pojęcie treningu propriocepcji, stabilności i mobilności	Uczestnik potrafi poprowadzić trening stabilizacyjny w oparciu o podstawowe ćwiczenia, poprawne zasady metodyki i ewentualne wykorzystanie muzyki. Uwzględnia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przestrzega niezbędnych środków bezpieczeństwa w ich prowadzeniu. Zna definicje propriocepcji, stabilności i mobilności i potrafi wykorzystać je w praktyce, podczas prowadzenia różnego typu treningów i zajęć grupowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna pojęcie treningu funkcjonalnego oraz zdrowotnego	Uczestnik potrafi poprowadzić trening funkcjonalny w oparciu o podstawowe ćwiczenia, poprawne zasady metodyki i ewentualne wykorzystanie muzyki. Uwzględnia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przestrzega niezbędnych środków bezpieczeństwa w ich prowadzeniu. Zna definicje dotyczące treningu funkcjonalnego i zdrowotnego – potrafi wykorzystać je w praktyce, podczas prowadzenia różnego typu treningów i zajęć grupowych.	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	2 890,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	16,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	16,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkoła zapewnia materiały i sprzęt potrzebny do nauki.

Informacje dodatkowe

Po zakończeniu nauki uczestnik otrzymuje:

- Dyplom TEB Edukacja
- Zaświadczenie o przebiegu kształcenia wraz z podanymi przedmiotami
- Zaświadczenie wydawane zgodnie z rozporządzeniem MEiN

Adres

ul. Fabryczna 13
53-609 Wrocław
woj. dolnośląskie

Lokalizacja ma świetny dojazd.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Automaty sprzedające przekąski i napoje.

Kontakt



Aleksandra Morawska

E-mail aleksandra.morawska@teb-edukacja.pl

Telefon (+48) 571 312 637