



FIT ACADEMY  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA

★★★★★ 4,6 / 5

129 ocen

## Kurs trener personalny + instruktor siłowni

Numer usługi 2025/06/23/161937/2831815

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 25.10.2025 do 16.11.2025

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

58,82 PLN brutto/h

58,82 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### Grupa docelowa usługi

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

24-10-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

34

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa PRZYGOTOWUJE do samodzielnego i profesjonalnego prowadzenia procesu treningowego z klientem, obejmującego planowanie, dobór ćwiczeń, prowadzenie treningu oraz monitorowanie postępów w sposób dostosowany do potrzeb i możliwości klienta.

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

| Efekty uczenia się                                                                | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego                       | opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego<br>nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym<br>opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń<br>opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego<br>wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym<br>opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie | Test teoretyczny |
| Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego | opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego<br>opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich<br>opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich<br>opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego                                | <p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie</p> <p>opisuje zadania zawodowe trenera personalnego</p> <p>opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich</p> <p>wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Test teoretyczny |
| Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowym | <p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie</p> <p>charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego</p> <p>opisuje zasady formułowania celów treningowych</p> <p>opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu</p> <p>opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych</p> <p>wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość</p> <p>opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej</p> <p>opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p> | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metoda walidacji        |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p> | <p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne</p> <p>opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia</p> <p>opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka</p> <p>rozróżnia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreniingowe i regeneracyjne</p> <p>opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów</p> <p>opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>                                                                                               | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>     | <p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym</p> <p>opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym</p> <p>definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego</p> <p>opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały</p> <p>opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem</p> <p>uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym</p> <p>opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej</p> | <p>Test teoretyczny</p> |

| Efekty uczenia się                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metoda walidacji |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich | <p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich</p> <p>opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich</p> <p>opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia</p> <p>omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia</p> <p>wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej</p> <p>opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p>                                                                                                                                                   | Wywiad swobodny  |
| Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym              | <p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym</p> <p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p> <p>wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym</p> <p>opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu</p> | Test teoretyczny |
| Przygotowuje plan treningowy                                            | <p>ustala z uczestnikiem cele treningowe</p> <p>periodyzuje proces treningowy</p> <p>dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika</p> <p>dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć</p> <p>planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu | <p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem</p> <p>analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy</p> <p>identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Test teoretyczny |
| Organizuje i nadzoruje proces treningowy             | <p>wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt</p> <p>stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy</p> <p>opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne)</p> <p>proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą</p> <p>współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego</p> | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metoda walidacji                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p>Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego</p>                                                | <p>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej<br/>przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej<br/>dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego<br/>demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej<br/>nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje<br/>mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń<br/>monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku<br/>podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych<br/>dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p> | <p>Test teoretyczny</p>                         |
| <p>Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym</p> <p>Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia</p> | <p>przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych<br/>edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia<br/>zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym</p> <p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiającą realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego<br/>opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p> |

## 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

Nasz program kursu trenera personalnego i instruktora siłowni składa się z następujących modułów :

☒ Model pracy trenera personalnego Fit-Academy

☒ Wywiad z klientem

☒ Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

☒ Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych

☒ Oceny zdrowia i sprawności fizycznej

☒ Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb i możliwości uczestnika treningu

☒ Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji

- Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego

- Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym

- Prowadzenie jednostki treningowej w kontekście wszystkich przyjętych celów.

☒ Marketing i sprzedaż treningów personalnych

Sprawdzanie osiągnięcia wszystkich efektów kształcenia.

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi

usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Szkolenie adresowane do



Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Uczestnicy pracując grupach, wykonując ćwiczenia na sobie nawzajem.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                                     | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 23</div> <div>Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - test wstępny</div> | Przemysław Bubiński | 25-10-2025            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| <div>2 z 23</div> <div>Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - wykład</div>       | Przemysław Bubiński | 25-10-2025            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                           | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 23</b> Zakres praktyki i rola trenera personalnego<br>Model pracy trenera personalnego Fit-Academy<br>Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - ćwiczenie 1 | Przemysław Bubiński | 25-10-2025            | 13:30               | 14:15               | 00:45         |
| <b>4 z 23</b> Przerwa                                                                                                                                                                                             | Przemysław Bubiński | 25-10-2025            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| <b>5 z 23</b> Zakres praktyki i rola trenera personalnego<br>Model pracy trenera personalnego Fit-Academy<br>Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - ćwiczenie 2 | Przemysław Bubiński | 25-10-2025            | 14:30               | 16:15               | 01:45         |
| <b>6 z 23</b> Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- wykład                                                                 | Przemysław Bubiński | 26-10-2025            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                         | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 7 z 23 Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- ćwiczenie 1 | Przemysław Bubiński | 26-10-2025            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| 8 z 23 Przerwa                                                                                                                                  | Przemysław Bubiński | 26-10-2025            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| 9 z 23 Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- ćwiczenie 2 | Przemysław Bubiński | 26-10-2025            | 13:15               | 15:15               | 02:00         |
| 10 z 23 Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- wykład      | Przemysław Bubiński | 08-11-2025            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| 11 z 23 Przerwa                                                                                                                                 | Przemysław Bubiński | 08-11-2025            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                       | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>12 z 23</div> Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-<br>ćwiczenie 1 | Przemysław Bubiński | 08-11-2025            | 12:45               | 13:30               | 00:45         |
| <div>13 z 23</div> Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-<br>ćwiczenie 2 | Przemysław Bubiński | 08-11-2025            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| <div>14 z 23</div> Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-<br>wykład                                                                          | Przemysław Bubiński | 09-11-2025            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| <div>15 z 23</div> Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-<br>ćwiczenie 1                                                                     | Przemysław Bubiński | 09-11-2025            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| <div>16 z 23</div> Przerwa                                                                                                                                    | Przemysław Bubiński | 09-11-2025            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| <div>17 z 23</div> Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-<br>ćwiczenie 2                                                                     | Przemysław Bubiński | 09-11-2025            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                          | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 18 z 23<br>Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-ćwiczenie 3                                    | Przemysław Bubiński | 09-11-2025            | 15:00               | 16:15               | 01:15         |
| 19 z 23 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - wykład i studia przypadków model pracy trenera | Przemysław Bubiński | 15-11-2025            | 11:00               | 14:00               | 03:00         |
| 20 z 23 Przerwa                                                                                                  | Przemysław Bubiński | 15-11-2025            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| 21 z 23 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - wykład i studia przypadków sprzedaż treningów  | Przemysław Bubiński | 15-11-2025            | 14:15               | 16:00               | 01:45         |
| 22 z 23 Podsumowanie szkolenia                                                                                   | Przemysław Bubiński | 16-11-2025            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| 23 z 23 Walidacja                                                                                                | -                   | 16-11-2025            | 12:00               | 14:00               | 02:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 58,82 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Monika Leszka

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 Wychowani Fizycznego oraz Turystyki i Rekreacji ☑ Szkoleniowie ☑ Trener Personlany (AWFiS ☑ Instruktor Gimnastyki Sportowej (AWFiS ☑ Trener Pływania II klasy (AWFiS ☑ Instruktor Olympic Weightlifting ☑ Instruktor Kettlebel ☑ Instruktor Indoor Cyclin. AWFIS na wydziale Wychowania Fizycznego oraz Turystyki i Rekreacji Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



2 z 2

### Przemysław Bubiński

Magister kognitywistyki, tytuł uzyskany na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Trener CrossFit Level 2 od 2021 (lvl. 1 od 2015) - Autor i prowadzący kursów z zakresu Treningu Cross - Czarny pas (1 darga) i instruktor (monitor) Krav Maga Europejskiej Federacji Krav Maga - R.D. - 8 lat doświadczenia jako zawodnik i trener muay thai i k1 (20 walk na ringach) - w latach 2017-2019 właściciel klubu CrossFit (CrossFit Lampart) - ponad 2500 ułożonych jednostek treningowych - ponad 5000 przeprowadzonych treningów grupowych - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: samoobrona i sporty walki - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: sporty siłowe i kulturystyka. Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness, na bieżąco prowadząc szkolenia i podnosząc swoje umiejętności i kompetencje.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

### Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat
- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do rekreacyjnej aktywności ruchowej

-

### Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

## Adres

ul. Armii Krajowej 25

30-150 Kraków

woj. małopolskie

cityfit Kraków Principio

## Kontakt



**Michał Moczulski**

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

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