



PD POLAND
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

**Totalny Trener - Kurs Trenera
Personalnego Kraków 22.02-15.03.2026
(Weekendowy) Kurs Trenera Personalnego
Kraków to ogrom wiedzy niezbędnej dla
przyszłego trenera w nim zawartej. To 7
zjazdów 8 godzinnych podzielonych na 4
weekendy praktyczne zakończone
egzaminami teoretycznym i praktycznym.**

Numer usługi 2025/07/24/180702/2899372

Kraków / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

Usługa szkoleniowa

128 h

22.02.2026 do 15.03.2026

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

27,34 PLN brutto/h

27,34 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie pragnące nabyć kwalifikacje zawodowe dla wykonywania pracy trenera personalnego oraz osoby już wykształcone, które chciałyby podnieść swoje kompetencje i kwalifikacje. Fizjoterapeuci, masażyści, trenerzy personalni, dietetycy, a także osoby dopiero rozpoczynające swoją karierę w branży zdrowia i fitness.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	21-02-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	128
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

1. Wiedza i zdolność samodzielnego prowadzenia podopiecznych krok po kroku od wyznaczenia celów do ich bezpiecznej realizacji jako trener personalny. Przyswojenie wiedzy od pozyskiwania potencjalnych klientów, przez świadome i skuteczne dbanie o poprawę stanu zdrowia jak i sylwetki, po osiągnięcie założeń wspólnie ustalonych wraz z klientem trafiającym do trenera po kursie Totalny Trener.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza i zdolność samodzielnego prowadzenia podopiecznych krok po kroku od wyznaczenia celów do ich bezpiecznej realizacji jako trener personalny. Przyswojenie wiedzy od pozyskiwania potencjalnych klientów, przez świadome i skuteczne dbanie o poprawę stanu zdrowia jak i sylwetki, po osiągnięcie założeń wspólnie ustalonych wraz z klientem trafiającym do trenera po kursie Totalny Trener.	Zadania praktyczne w formie 1:1 , trener : podopieczny na podstawie których szkoleniowiec weryfikuje wiedzę i zdolności zawodowe uczestnika kursu w celu odpowiedniego i wystarczającego przygotowania go do egzaminów końcowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

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

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	RepsPolska , EReps

Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	RepsPolska , EReps
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

22.02.2026

- Rozgrzewka i aktywacja w treningu 4h

- Mobilność 4h

28.02.2026

- Ocena stanu narządu ruchu 8h

01.03.2026

- Trening medyczny - totalny trening 6h

07.03.2026

- Podstawy treningu kulturystycznego 8h

08.03.2026

- Trening funkcjonalny 8h

14.03.2026

- Podstawy treningu siłowego 8h

15.03.2026

- Podstawy treningu siłowego + egzamin praktyczny 10h

W momencie zapisu na kurs otrzymasz dostęp do 5 przygotowawczych kursów online na platformie Online PD Poland Edu:

- **PODSTAWY DIETETYKI** - dowiesz się, jak komponować zbilansowane posiłki, poznasz najważniejsze makro- i mikroskładniki oraz zasady zdrowej diety – bez mitów i zbędnych komplikacji.
- **ANATOMIA LUDZKIEGO CIAŁA** - wprowadzenie w świat budowy i funkcjonowania człowieka. Wiedza, która pozwoli Ci wykorzystać pełny potencjał ludzkiego ciała i zwiększy bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń.
- **ATLAS 100 ĆWICZEŃ DLA CIEBIE** - praktyczny kurs online, zawierający 100 najczęściej stosowanych ćwiczeń w formie video z profesjonalnym komentarzem technicznym - dowiesz się jakie grupy mięśni pracują przy każdym ćwiczeniu i jak wykonywać je bezpiecznie i efektywnie.
- **MARKETING I ZATRUDNIENIE TRENERA PERSONALNEGO** - czyli jak zbudować rozpoznawalną markę, przyciągnąć klientów za pomocą skutecznych materiałów marketingowych i social mediów.
- **PIERWSZE KROKI TRENERA PERSONALNEGO** - jak prowadzić pierwsze treningi, zbudować profesjonalne podejście do klienta i efektywnie wdrożyć wiedzę w praktyce? Ten kurs to sprawdzone wskazówki i narzędzia, które ułatwiają start w branży jako kompetentny i pewny siebie fachowiec.

Totalny Trener - Kurs Trenera Personalnego Wrocław

Trener Personalny + Instruktor Siłowni

PODSTAWY ANATOMII DLA TRENERA 2h

- budowa szkieletu
- budowa anatomiczna kończyn
- mięśnie centralnych, górnych i dolnych części ciała
- płaszczyzny i osie ludzkiego ciała,

Układ oddechowy 2h

- opis układu oddechowego u człowieka
- najczęstsze choroby, dysfunkcje i ich objawy
- co to jest prawidłowy i zdrowy oddech.

Podstawy żywienia i suplementacji 6h (kurs online)

- czym jest dietetyka?
- różne rodzaje diet
- mikro i makroskładniki oraz ich rola w organizmie: białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik, woda
- suplementy diety; witaminy, minerały i inne
- obliczanie ludzkiego zapotrzebowania kalorycznego
- działania dietetyczne w poszczególnych chorobach
- wywiad dietetyczny i przykładowy schemat działań z podopiecznym,

Rozgrzewka i aktywacja w treningu 4h

- cel rozgrzewki w treningu
- rodzaje rozgrzewek
- rozciąganie aktywne i pasywne
- wysiłek tlenowy i beztlenowy, charakterystyka,

Ocena stanu narządu ruchu 8h

1. Testy ruchomości ciała dla potrzeb programowania treningowego

Kończyna dolna

- zgięcie grzbietowe i podeszwowe stawu skokowego
- zgięcie i wyprost stawu kolanowego
- zgięcie i wyprost stawu biodrowego
- rotacja zewnętrzna i wewnętrzna stawu biodrowego
- przywodzenie i odwodzenie stawu biodrowego

Miednica

określanie trójwymiarowego ustawienia miednicy w pozycji stojącej

Kręgosłup

- ocena stanu kręgosłupa w skłonie w przód
- ocena stanu kręgosłupa w przeproście stojąc
- zakresy rotacji kręgosłupa w siadzie

Wzorce oddechowe

- omówienie fizjologicznego wzorca oddechowego i przypisanie mu ruchomości klatki piersiowej
- najczęstsze patologie wzorca oddechowego,

Kończyna górna

- ocena zakresu zgięcia i wyprostu w stawie ramiennym
- ocena rotacji wewnętrznej i zewnętrznej w stawie ramiennym
- zakres zgięcia i wyprostu w łokciu
- pronacja i supinacja przedramienia
- zgięcie dłoniowe i grzbietowe nadgarstka

Funkcjonalne testy przesiewowe oceniające stan klienta 4h

Siad na piętach - zgięcie podeszwowe stawu skokowego, zgięcie kolan

Skłon w przód - mobilność taśmy tylnej

Przysiad (mobilność i stabilność) - stan kończyn dolnych

Siad z leżenia - siła mięśni brzucha, elastyczność odcinka lędźwiowego

Stanie na jednej nodze 30s - stabilność, koordynacja mięśniowa

Grzbiety z leżenia przodem - siła taśmy tylnej, elastyczność taśmy tylnej

Wyprost ramion z kijem trzymany za sobą - elastyczność przedniej części barku, siła łopatki i tylnych aktonów barku

Zgięcie ramion w oparciu o ścianę - mobilność barków i łopatki

Ugięcie ramion w podporze przodem - siła i stabilność kończyn górnych

Zwis na drążku na czas - siła chwytu i mobilność kończyn górnych

Test TWOT - czas wstrzymania oddechu na wydechu - ocena wydolności

Trening funkcjonalny 8h

- stabilizacja, Totalny trening, CORE i jego istotne znaczenie
- znaczenie i zastosowanie ćwiczeń funkcjonalnych
- zaburzenia aparatu ruchu, skąd się bierze i jak go poprawić
- wdrażanie ćwiczeń funkcjonalnych do planów treningowych,

Trening kulturystyczny 8h

- podstawowe bodźce, mające wpływ na budowanie masy mięśniowej w treningu
- znaczenie i zastosowanie ćwiczeń w formie kulturystycznej
- wdrażanie ćwiczeń kulturystycznych do planów treningowych
- trening kulturystyczny w praktyce

Podstawy treningu siłowego 16h

- różnice między ćwiczeniami wielostawowymi i treningiem na maszynach
- zbiór głównych ćwiczeń siłowych
- wyciskania i przyciągania
- skalowanie podstawowych ćwiczeń siłowych,

Mobilność 4h

- ćwiczenia mobilizacyjne, układ powięziowo mięśniowy oraz stawy
- niekorzystne pozycje codziennego funkcjonowania i ich wpływ na wady postawy
- zespół skrzyżowania górnego i dolnego,

Totalna terapia basic 6h

- taśmy anatomiczne
- zakresy ruchu a zdrowy i totalny trening
- postawa ciała i jej wpływ na dysfunkcje poszczególnych części ciała
- dysfunkcje kręgosłupa, ich naprawa oraz skrety, skłony, rotacje
- rozluźnianie tkanek, odblokowywanie stawów
- Rehab i Prehab

Planowanie i układanie programów treningowych oraz metody monitorowania progresji i motywacji 6h (kurs online)

- wywiad z klientem, założenia treningowe, cele, możliwości, ewentualne przeszkody
- metody monitoringu progresu oraz sposoby motywowania podopiecznego do działania
- analiza aparatu ruchu klienta: mobilność, stabilizacja centralna, kontrola motoryczna
- parametry treningowe w programach treningowych
- rozbieżności jednostki treningowej na czynniki pierwsze
- metody treningowe, omówienie. GPP, SPP, ACC, Intensyfikacja itp
- periodyzacja, co to jest? Mikro, makro i mezocykl
- spersonalizowany plan treningowy

Rozpoczęcie pracy trenera personalnego 2h

- zdobywanie doświadczenia i pewności siebie,
- etyka i jakość pracy trenera
- identyfikacja marki trenera oraz budowanie wizerunku,
- pozyskiwanie klientów i pozytywna relacja z klientem,
- formy działalności oraz zatrudnienia

EGZAMIN PRAKTYCZNY 4h

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

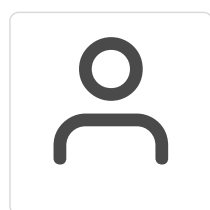
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	27,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	27,34 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

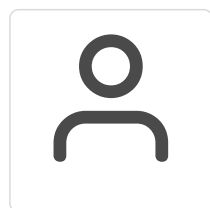
Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Marek Purczyński

Magister fizjoterapii
Fizjoterapeuta narodowej kadry paraolimpijskiej Polski
Trener personalny
Trener przygotowania motorycznego
Szkoleniowiec w branży zdrowia, sportowej, fitness od ponad 10 lat



2 z 3

Agata Kaliciak

Magister fizjoterapii
Trener personalny
Szkoleniowiec w branży zdrowia, sportowej i fitness od ponad 3 lat



3 z 3

Mateusz Babiak

Trener sportów siłowych oraz szkoleniowiec dyscyplin siłowych od ponad 7 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Totalny Trener to wiedza uzyskana przede wszystkim od ludzi z doświadczeniem pracujących nad zdrowymi funkcjami aparatu ruchu i wykorzystaniem jego maksymalnego potencjału.

Po ukończonym kursie nie zabraknie Ci pewności siebie i wiedzy, aby podjąć pracę w klubach sportowych, centrach ruchu i rehabilitacji, siłowniach, w miejscach plenerowych, czy też w prywatnych strefach treningowych Twoich podopiecznych. Nie zabraknie Ci wiedzy, aby również zadbać o zdrowy ruch, o progres bądź o zrozumienie ciała Twojego i Twoich bliskich.

Jeśli zdasz egzamin teoretyczny i praktyczny z wynikiem pozytywnym, otrzymasz międzynarodowy certyfikat wystawiony w języku angielskim z unikalnym numerem akredytacji RepsPolska, który uprawnia Cię do pracy jako trener praktycznie na całym świecie.

Egzamin teoretyczny odbywa się online za pośrednictwem organizacji REPs Polska. Szczegóły na ten temat jak i link do egzaminu, który winien być zdany przed podjęciem naszego wewnętrznego egzaminu praktycznego, wysyłamy do wszystkich kursantów od razu po zakończeniu pierwszego dnia kursu.

Jeśli zaś coś pójdzie nie po Twojej myśli, możesz podejść do egzaminów ponownie.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Warunki techniczne

Kursy przygotowujące w formie online do zjazdów praktycznych będą odbywać się poprzez przyznanie dostępu na platformie <https://online.pdpoland.edu.pl/>

Zaś egzaminy teoretyczne będą odbywać się wewnętrznie na witrynie <https://repspolska.pl/>

Minimalne wymagania sprzętowe dla obu zadań to komputer oraz szybkie łącze internetowe.

Adres

ul. Rakowicka 10b

31-511 Kraków

woj. małopolskie

31-511 Kraków

Strong House

Ul. Rakowicka 10b

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jarosław Drzewiecki

E-mail kursy@pdpoland.com

Telefon (+48) 577 572 435