



AKADEMIA  
SZKOLENIA  
TRENERÓW  
SPORTU,  
TURYSTYKI I  
REKREACJI SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

28 ocen

## Kurs Trenera Personalnego PRO GOLD - AST

Numer usługi 2025/08/06/16850/2925618

5 590,00 PLN brutto

5 590,00 PLN netto

133,10 PLN brutto/h

133,10 PLN netto/h

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 20.09.2025 do 04.10.2025

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                          |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym. |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                           |
| Maksymalna liczba uczestników   | 1                                                                                                                                                                                                           |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                 |
| Liczba godzin usługi            | 42                                                                                                                                                                                                          |
| 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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener Personalny.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                          | Metoda walidacji |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>Kompetencje społeczne:<br/>Budowanie trwałych relacji z klientami i wspieranie ich w osiąganiu celów zdrowotnych. Zrozumienie i szacunek dla różnorodności kulturowej i fizycznej klientów. Praca w zespole, w tym współpraca z innymi specjalistami, takimi jak lekarze, fizjoterapeuci i dietetycy. Świadomość etycznych zasad praktyki zawodowej i poszanowanie prywatności klientów.</p> | Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy              | Wywiad swobodny  |
| <p>Wiedza:<br/>Zrozumienie anatomii i fizjologii ciała człowieka.<br/>Zasady planowania treningu siłowego, w tym technik treningowych, planów treningowych i progresji. Znajomość psychologii motywacji i umiejętność dostosowania planu treningowego.<br/>Świadomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem treningu oraz pierwszą pomocą w przypadku urazów.</p>                              | Test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę                         | Wywiad swobodny  |
| <p>Umiejętności: Opracowywanie spersonalizowanych programów treningowych dla różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania. Zdolność do oceny i monitorowania postępów klientów, w tym pomiarów składu ciała i parametrów fizycznych. Doradzanie w kwestiach suplementacji, w tym doboru odpowiednich suplementów i ich bezpiecznego stosowania.</p>                                          | Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy | Wywiad swobodny  |

## 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

Definicja trenera personalnego – korzyści i rola trenera,

Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach,

Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy,

Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika,

Teoria sportu i treningu sportowego-mezo cykle, makro cykle i mikro cykle

Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio,

Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego,

Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe,

Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz,

Archiwizowanie sukcesów podopiecznych,

Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki.

Testy FMS – wstępna ocena klienta,

Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

## Cennik

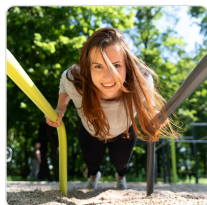
### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 590,00 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 590,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 133,10 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 133,10 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Klaudia Kołodziejczyk

Instruktor fitness i trener personalny. Zawodowo z branżą fitness związana od 2017 roku, kiedy to, świeżo po kursie instruktora fitness rozpoczęła pracę w największych sieciach klubów fitness w Polsce - wrocławskich klubach Fitness Academy i Calypso Fitness. Ukończyła wiele szkoleń i kursów w szkołach takich jak: Profi Fitness School, AMS, ATS, Strength Coach Performance, Global Sport Academy. Posiada uprawnienia instruktora Pilatesu, a także treningu funkcjonalnego, na trampolinach, z taśmami podwieszanymi, kobiet w ciąży i po porodzie, czy choreografii ze stepem. Posiada doświadczenie w pracy z klientami w różnym wieku i o różnych poziomach zaawansowania. Obecnie prowadzi własne studio treningu personalnego i grupowego, w swojej rodzinnej miejscowości, dzięki któremu może pomagać podopiecznym i spełniać się w wymarzonej zawodzie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, Nowoczesny trening siłowy, wyd. Galaktyka, Łódź 2009.
3. Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
4. Materiały AST

### Warunki uczestnictwa

- Ukończone 18 lat;
- wykształcenie podstawowe;

### Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

## Adres

Olsztyn 8

11-041 Olsztyn

woj. łódzkie

Sala fitness o powierzchni 100m<sup>2</sup> z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Sandra Tomkowiak**

**E-mail** sekretariat@ast.edu.pl

**Telefon** (+48) 883 303 702