

**Trener personalny**

Numer usługi 2025/08/27/28897/2965338

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

24 oceny

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 180 h

📅 18.10.2025 do 21.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Kurs kierowany jest dla osób zainteresowanych pozyskaniem wiedzy z zakresu planowania i prowadzenia treningów personalnych.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-10-2025
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
Kursant zdobywa podstawową wiedzę anatomiczną, a także zdobywa umiejętności związane z planowanie i odpowiednim doбором treningu dopasowanym do potrzeb pacjenta	ćwiczenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 2. Czy dokument został wydany przez organy władz publicznych lub samorządów zawodowych na podstawie ustawy lub rozporządzenia?

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	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Aneta Goraj-Jankowska
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Katarzyna Trzewiczek

Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR Nie

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: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Dietetyka w procesach treningowych	Katarzyna Trzewiczek	18-10-2025	08:50	14:35	05:45

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
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: 1



1 z 1

Katarzyna Trzewiczek

Trener personalny z długoletnim stażem pracy, szkoleniowiec trenerów

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. gen. Kazimierza Pułaskiego 5

40-276 Katowice

woj. śląskie

Lokalizacja dobrze skomunikowana z centrum miasta; parkingi bezpłatne przynależne do budynku, gdzie odbywa się szkolenie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Trzewiczek

E-mail katarzyna.trzewiczek@teb-edukacja.pl

Telefon (+48) 504 080 687