



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★★ 4,6 / 5

101 ocen

Kurs trener personalny + instruktor siłowni

Numer usługi 2025/09/01/161937/2976945

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 13.09.2025 do 28.09.2025

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

12-09-2025

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 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 opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny
Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich 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 opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny

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

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu	Wywiad swobodny
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety 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 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	Test teoretyczny
Przygotowuje plan treningowy	ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Test teoretyczny

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

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

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
1 z 23 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - test wstępny	JAKUB GADULA	13-09-2025	11:00	12:30	01:30
2 z 23 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - wykład	JAKUB GADULA	13-09-2025	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 23 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - ćwiczenie 1	JAKUB GADULA	13-09-2025	13:30	14:15	00:45
4 z 23 Przerwa	JAKUB GADULA	13-09-2025	14:15	14:30	00:15
5 z 23 Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany. - ćwiczenie 2	JAKUB GADULA	13-09-2025	14:30	16:15	01:45
6 z 23 Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- wykład	JAKUB GADULA	14-09-2025	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	JAKUB GADULA	14-09-2025	12:30	13:00	00:30
8 z 23 Przerwa	JAKUB GADULA	14-09-2025	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	JAKUB GADULA	14-09-2025	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	JAKUB GADULA	20-09-2025	11:00	12:30	01:30
11 z 23 Przerwa	JAKUB GADULA	20-09-2025	12:30	12:45	00:15
12 z 23 Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-ćwiczenie 1	JAKUB GADULA	20-09-2025	12:45	13:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 23 Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy- ćwiczenie 2	JAKUB GADULA	20-09-2025	13:30	15:00	01:30
14 z 23 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- wykład	JAKUB GADULA	21-09-2025	11:00	13:00	02:00
15 z 23 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- ćwiczenie 1	JAKUB GADULA	21-09-2025	13:00	14:00	01:00
16 z 23 Przerwa	JAKUB GADULA	21-09-2025	14:00	14:15	00:15
17 z 23 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- ćwiczenie 2	JAKUB GADULA	21-09-2025	14:15	15:00	00:45
18 z 23 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji- ćwiczenie 3	JAKUB GADULA	21-09-2025	15:00	16:15	01:15
19 z 23 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - wykład i studia przypadków model pracy trenera	JAKUB GADULA	27-09-2025	11:00	14:00	03:00
20 z 23 Przerwa	JAKUB GADULA	27-09-2025	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 23 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - wykład i studia przypadków sprzedaż treningów	JAKUB GADULA	27-09-2025	14:15	16:00	01:45
22 z 23 Podsumowanie szkolenia	JAKUB GADULA	28-09-2025	11:00	12:00	01:00
23 z 23 Walidacja	-	28-09-2025	12:00	14:00	02:00

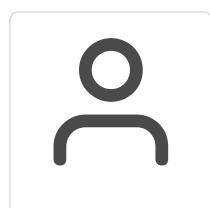
Cennik

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
Koszt osobogodziny netto	58,82 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JAKUB GADULA

Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie Studia stacjonarne I stopnia kierunku „Wychowanie Fizyczne spec. Trener Personalny” Praca Dyplomowa pt. „Wpływ treningu siłowego na strukturę mięśni szkieletowych u amatorów.” Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie Studia stacjonarne II stopnia kierunku „Wychowanie Fizyczne spec. Trener Przygotowania Fizycznego”, Praca Dyplomowa pt. „Poziom aktywności fizycznej oraz czas reakcji prostej a dolegliwości fizyczne związane z pracą przy komputerze u e-sportowców.”

CERTYFIKATY I LEGITYMACJE

Trener Personalny Trener Personalny 2.0 Trener Piłki Siatkowej PZPS Instruktor Gimnastyki Sportowej PZG

Trener Przygotowania Motorycznego Zmęczenie w Sporcie i Kontrola Obciążeń Treningowych Przygotowanie Motoryczne w Treningu Sportowym Dzieci i Młodzieży Jak zostać Człowiekiem Instruktor Kajakarstwa Sędzia Lekkiej Atletyki Lifting Therapy Mobility WF z AWF

Masaż Klasyczny Masaż sportowy z elementami Nowoczesnych Terapii Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.

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 ruchowe

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 PRYZNANYCH BONÓW.

Adres

ul. Armii Krajowej 25

30-150 Kraków

woj. małopolskie

cityfit Kraków Principio

Kontakt



Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771