



Kurs Trenera Personalnego Poziom 2 - Instruktor Siłowni Z Elementami Fizjoterapii - Kwalifikacje MY PS

Numer usługi 2025/09/11/151550/3002398

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h

SKULL BUSINESS
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

183 oceny

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz kwalifikacje instruktora siłowni. Szkolenie skierowane jest dla osób pragnących spieniężyć swoją pasję jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia. Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie instruktora siłowni w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.

Aby wziąć udział w szkoleniu, konieczne jest wcześniejsze ukończenie szkolenia realizowanego przez naszą firmę o nazwie: "Kurs Trenera Personalnego - Kwalifikacje MY PS".

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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 edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli instruktora siłowni. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne do pracy z klientem indywidualnym jako instruktor siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza profesjonalny wywiad z klientem	Wskazuje kluczowe pytania do rozpoznania potrzeb klienta	Test teoretyczny
	Określa cele treningowe i zdrowotne	Test teoretyczny
	Rozróżnia przeciwwskazania do ćwiczeń	Test teoretyczny
Uczestnik klasyfikuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	Wymienia ćwiczenia z ciężarem własnego ciała	Test teoretyczny
	Dobiera ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu fitness	Test teoretyczny
	Dopasowuje ćwiczenia na konkretne partie do maszyn typowych dla klubów fitness	Test teoretyczny
	Wskazuje elementy poprawnej postawy	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje zasady prawidłowej techniki ćwiczeń	Opisuje zasady kontroli klienta podczas ćwiczeń	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady prowadzenia rozgrzewki i stretchingu	Test teoretyczny
	Wskazuje najczęstsze słabe ogniwa	Test teoretyczny
Uczestnik diagnozuje dysfunkcje za pomocą anatomii palpacyjnej	Rozpoznaje objawy dysbalansu mięśniowego	Test teoretyczny
	Określa zasady palpacji diagnostycznej	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady treningu core i techniki oddechowe	Opisuje rolę mięśni głębokich	Test teoretyczny
	Wyjaśnia aktywację mięśni dna miednicy	Test teoretyczny
	Wskazuje techniki prawidłowego oddechu	Test teoretyczny
	Rozróżnia techniki zwiększające zakres ruchu	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia techniki mobilizacji	Wskazuje sytuacje wymagające mobilizacji	Test teoretyczny
	Określa wpływ mobilizacji na aparat ruchu	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zasady autoterapii powięziowej	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje metody rozluźniania mięśniowo-powięziowego	Wymienia techniki rozciągania tkanek miękkich	Test teoretyczny
	Określa wpływ rozluźniania na regenerację	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje wyniki diagnostyki i oceny funkcjonalnej	Opisuje podstawowe testy funkcjonalne	Test teoretyczny
	Wskazuje kryteria oceny mobilności i stabilności	Test teoretyczny
	Rozróżnia wyniki prawidłowe i nieprawidłowe	Test teoretyczny
Uczestnik planuje treningi dla różnych poziomów zaawansowania	Wskazuje zasady progresji ćwiczeń	Test teoretyczny
	Dobiera intensywność do poziomu uczestnika	Test teoretyczny
	Uwzględnia cele indywidualne i grupowe	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo wykonuje zaawansowane ćwiczenia.	Wykonuje zaawansowane ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe z użyciem wolnych ciężarów, maszyn, ciężaru własnego ciała.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prawidłowo przeprowadza kompletny instruktarz na siłowni	Przeprowadza instruktarz na siłowni z klientem z wykorzystaniem wszystkich dostępnych urządzeń oraz maszyn.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi zaawansowane ćwiczenia z podopiecznym	Wskazuje błędy w wykonywanych przez podopiecznego zaawansowanych ćwiczeniach, wskazuje poprawną technikę wykonywanych ćwiczeń, rozróżnia przeznaczenie poszczególnych przyborów treningowych oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych podopiecznych, ocenia osiągnięte efekty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje poprawnie ćwiczenia stabilizujące, korygujące wady postawy, rozciągające.	Wykonuje pod okiem instruktora w sposób prawidłowy techniczne ćwiczenia stabilizujące, korygujące wady postawy, rozciągające.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozluźnia mięśnie klienta z rozbiciem punktów spustowych.	Wykorzystuje piłkę terapeutyczną oraz rolkę do rozbicia punktów spustowych klienta celem rozluźnienia mięśni.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje prawidłowy trening interwałowy i aerobowy	Wykorzystuje urządzenie cardio do prawidłowego przeprowadzenia treningu aerobowego oraz interwałowego manualnie ustalając program	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

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

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills

Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Instruktor Siłowni i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningów taki jak, piłki, wałki, maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane.

Sala wyposażona jest w ekran i rzutnik, na którym wyświetlana będzie prezentacja oraz materiały wideo do analiz.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 30 minutowe.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 13,5 godzin

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1,5 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.

- Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.
- Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.
- Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.
- Pierwsza pomoc – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniemi.
- Nauka rozgrzewki, jakie jest jej znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.
- Testy na sprawdzenie zakresu ruchomości.

MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.

- Trening klatki piersiowej. Specyfika tego typu treningu w fitnessie oraz treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących klatkę piersiową.

- Rozciąganie indywidualne i w parach.
- Stretching dynamiczny w różnych pozycjach i wariantach.

MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.

- Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.
- Pojęcie treningu funkcjonalnego w koncepcji core stability.
- Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.
- Core stability i core coordination.
- Nauka prawidłowego oddychania.
- Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha.
- Aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, zasady pracy core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.
- Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.

MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.

- Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, budowa stawu ramennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.
- Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR), prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.
- Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.
- Anatomia powięzi, umiejscowienia punktów spustowych na mięśniach.
- Terapia rozluźniania mięśniowo powięziowego wraz z roz biciem punktów spustowych za pomocą rolki i piłki terapeutycznej.
- Zasady różnicowania intensywności masażu w zależności od powierzchni masażera, oraz powierzchni masowanej.
- Rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy za pomocą piłki terapeutycznej.

MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.

- Trening nóg - ud, podudzi i pośladków. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Nauka prawidłowego przysiadu.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.

MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.

- Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie grzbietu i bicepsów.
- Trening mięśni brzucha w różnych wariantach z użyciem atlasów, ławeczek oraz bez sprzętu.

MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.

- Trening mięśni naramiennych i trójgłowych. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne i trójgłowe.

MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.

- Fizjologia wysiłku, substraty energetyczne.
- Odcхудzanie, aeroby i interwały, trening obwodowy.
- Praca z tętnem, trening cardio - zasady pracy z kardiostereotypem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.
- Lekcja aerobowa i interwałowa na każdym urządzeniu.
- Nauka budowania planów treningowych.

MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.

- Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.
- Planowanie treningu i prowadzenie klienta.
- Rola notowania obciążeń w treningu osób początkujących.
- Charakterystyka poszczególnych systemów treningowych: FBW, push pull, push Pull legs, upper/lower, split.

MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.

- Trening akcesoryjny - kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.
- Różnice między klasycznym treningiem siłowym, a treningiem z użyciem przyborów fitness.
- Ćwiczenia z taśmami podwieszanymi i kettlebells na górną i dolną część ciała, asekuracja, korygowanie ćwiczącego, zestaw ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe.

- Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.
- Pokaz i nauka ćwiczeń.

MODUŁ XI - WEWNĘTRZNY EGZAMIN PRAKTYCZNY

Egzamin praktyczny Instruktor Siłowni (losowanie zestawów ćwiczeń)

Podczas egzaminu praktycznego uczestnik przeprowadza krótką sesję treningową o następujących częściach składowych:

1. Rozgrzewka.
2. Ćwiczenia wzmacniające.
3. Rozciąganie.
4. Blok tematyczny - Instruktor Siłowni

MODUŁ XII - WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 MODUŁ I - Rola i wzór Instruktora Siłowni	Przemysław Fajer	13-12-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 16 MODUŁ II - Trening mięśni klatki piersiowej, stretching	Przemysław Fajer	13-12-2025	10:00	11:00	01:00
3 z 16 MODUŁ III - Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy	Przemysław Fajer	13-12-2025	11:00	11:45	00:45
4 z 16 Przerwa	Przemysław Fajer	13-12-2025	11:45	12:15	00:30
5 z 16 MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.	Przemysław Fajer	13-12-2025	12:15	13:00	00:45
6 z 16 MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.	Przemysław Fajer	13-12-2025	13:00	14:30	01:30
7 z 16 Przerwa	Przemysław Fajer	13-12-2025	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 MODUŁ VI - Trening mięśni grzbietu, bicepsów, brzucha	Przemysław Fajer	13-12-2025	15:00	16:30	01:30
9 z 16 MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.	Przemysław Fajer	13-12-2025	16:30	19:00	02:30
10 z 16 MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.	Przemysław Fajer	14-12-2025	09:00	11:00	02:00
11 z 16 MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.	Przemysław Fajer	14-12-2025	11:00	12:30	01:30
12 z 16 Przerwa	Przemysław Fajer	14-12-2025	12:30	13:00	00:30
13 z 16 MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.	Przemysław Fajer	14-12-2025	13:00	15:00	02:00
14 z 16 Przerwa	Przemysław Fajer	14-12-2025	15:00	15:30	00:30
15 z 16 MODUŁ XI - Wewnętrzny egzamin praktyczny	Przemysław Fajer	14-12-2025	15:30	17:30	02:00
16 z 16 MODUŁ XII - Walidacja	-	14-12-2025	17:30	19:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	70,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	70,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Przemysław Fajer

Przemysław Fajer absolwent Akademi Wychowania Fizycznego w Katowicach specjalizacja gimnastyka korekcyjna. Związany ze sportem od najmłodszych lat. Posiadacz czarnego pasa w brazylijskim jiu jitsu. Trener personalny, zawodnik MMA. W przeciągu ostatnich 5 lat, regularnie prowadzi szkolenia rozwojowe z zakresu Trenera Personalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne i sprzęt wykorzystywany podczas zajęć: prezentacja multimedialna, literatura, profesjonalny sprzęt do treningu siłowego.

Materiały jakie uczestnicy otrzymują na własność: teczka kursanta zawierająca notatki.

Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.
w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst
jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)

Adres

ul. Uniwersytecka 13
40-007 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Kacper Żur

E-mail akademia.nabrdalik@gmail.com

Telefon (+48) 795 143 539