



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

★★★★★ 4,6 / 5

29 ocen

Kurs Trenera Personalnego i Instruktor Siłowni AST

Numer usługi 2025/09/12/16850/3003626

2 990,00 PLN brutto

2 990,00 PLN netto

93,44 PLN brutto/h

93,44 PLN netto/h

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 01.11.2025 do 15.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz Instruktor Siłowni, 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	32
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 oraz instruktora siłowni. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener oraz Instruktor Siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: 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.	Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny
Wiedza: Zrozumienie anatomii i fizjologii ciała człowieka. Zasady planowania treningu siłowego, w tym technik treningowych, planów treningowych i progresji. Znajomość psychologii motywacji i umiejętność dostosowania planu treningowego. Świadomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem treningu oraz pierwszą pomocą w przypadku urazów.	Test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę	Wywiad swobodny
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.	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	2 990,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,44 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Juśko

Specjalista z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy jako trener personalny i terapeuta ruchowy. W swojej praktyce koncentruje się m.in. na treningu medycznym, funkcjonalnym oraz przygotowaniu motorycznym.

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 Zajac, 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;

Adres

al. Aleja Grunwaldzka 472d
80-309 Gdańsk
woj. pomorskie

Siłownia o powierzchni 100m2 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