



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
460 ocen

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/10/08/126640/3065559

📍 Bydgoszcz
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 45:00 h
📅 03.08.2026 do 09.08.2026

4 497,00 PLN brutto
4 497,00 PLN netto
99,93 PLN brutto/h
99,93 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być: - osoby pełnoletnie - osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki. Usługa skierowana również do uczestników projektu Kierunek Rozwój, jak i uczestników korzystających z dofinansowania z innych programów.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	31-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	45
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

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera uczenie się przez całe życie poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz biomechaniki	poprawnie opisuje budowę aparatu ruchu i jego rolę w treningu	Test teoretyczny
charakteryzuje metody diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego	wskazuje rodzaje testów funkcjonalnych oraz ich zastosowanie	Test teoretyczny
opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego	wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod	Test teoretyczny
przeprowadza wywiad i ocenia klienta pod kątem możliwości treningowych	poprawnie zadaje pytania, analizuje wyniki oceny	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta	przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję	Obserwacja w warunkach symulowanych
demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje zasady komunikacji interpersonalnej i motywowania klientów	wykazuje umiejętność jasnego przekazywania instrukcji i wsparcia	Obserwacja w warunkach symulowanych
współpracuje z klientem w procesie planowania treningu	angażuje klienta w proces decyzyjny, reaguje na potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych
przestrzega zasad etyki zawodowej i dba o bezpieczeństwo podopiecznych	zachowuje profesjonalizm w relacji trener–klient	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć. Przewiduje się 15 minut przerwy na każde 45 minut zajęć.

Charakter usługi: edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego

- podstawy anatomii funkcjonalnej,
- wywiad i ocena klienta,
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice,
- testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie,
- case study – opracowywanie protokołów naprawczych.

2. Trening medyczny w treningu personalnym

- dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje,
- postawa ciała a sprawność aparatu ruchu,
- kręgosłup i kończyny – analiza i przykłady postępowania w dysfunkcjach,
- reedukacja podopiecznych i współpraca z klientami bólowymi.

3. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym

- mobility – definicja i zastosowanie,
- techniki mobilizacyjne w różnych sektorach ciała,
- wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych,
- protokoły pracy z klientem w kontekście mobility.

4. Metodyka treningu funkcjonalnego

- definicja i zasady treningu funkcjonalnego,
- piramida przygotowania fizycznego,
- rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
- testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
- budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, plyometria,
- modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.

5. Metodyka treningu siłowego

- definicja i założenia treningu siłowego,
- elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki,
- analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
- praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami,
- case study – najczęstsze przypadki klientów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 5-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny siłowe, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- symulacja praktyczna/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 1

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
 Zajęcia	Rafał Zomkowski	03-08-2026	09:00	15:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

99,93 PLN

Koszt osobogodziny netto

99,93 PLN

Prowadzący

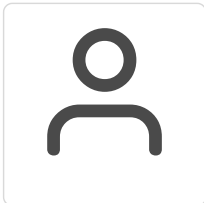
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Łukasz Zimny

Wykształcenie: 06.2020 - Ukończenie Policealnej Szkoły Medycznej na kierunku Technik Masażysta; Doświadczenie zawodowe: od 09.2015 - właściciel firmy Zimny Sport & Health - współpraca z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych - wykonywanie masażu (sportowy, relaksacyjny, leczniczy), masaży w drużynie Rugby Legia Warszawa; od 08.2019 - Szkoleniowiec prowadzący kursy: trenera medycznego, kinesiologii, mobility&stretching, zdrowy kręgosłup, masaż tkanek głębokich. Kursy i szkolenia: Kurs masażu I stopnia 06.08.2017 Kurs masażu II stopnia 25.03.2018 Kinesiologia Taping Course 25.11.2017 Sport Tape Techniki Powięziowe 17.06.2018 Masaż kobiet w ciąży i Masaż bańską chińską 14.09.2018 Kurs Igłoterapia Sucha - Akupunktura Kliniczna Moduł Podstawowy 27.02.2022



2 z 2

Rafał Zomkowski

Specjalizuję się głównie w treningu siłowym i funkcjonalnym. Stawiam na stały rozwój więc inne zagadnienia z zakresu treningu też nie są mi obce. Swoją przygodę ze sportami siłowymi rozpocząłem w 2006 roku. W 2014 roku zdobyłem 6 miejsce na Mistrzostwach Polski w kategorii do 105kg w podnoszeniu ciężarów. Od 2018 roku szkolę na kursach trenera personalnego. Posiada aktualne kwalifikacje trenera personalnego zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat, potwierdzone certyfikatem. Od 5 lat aktywnie pracuję jako trener personalny, prowadząc indywidualne i grupowe zajęcia, opracowując plany treningowe oraz wspierając klientów w zakresie zdrowego stylu życia. W ciągu ostatnich 2 lat zrealizował ponad 200 godzin zajęć szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. Dietetyka sportowa dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

1. Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca

- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

1. Programowanie treningowe dla trenera.

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Informacje dodatkowe

podpisano umowę z WUP TORUŃ

Wymóg frekwencji: 80%.

Kurs trenera personalnego w GSA to sprawdzone rozwiązania i praktyczne wskazówki jak trenować. Nieważne, czy chcesz zostać trenerem personalnym czy też robisz kurs dla własnej satysfakcji i rozwoju - jesteś w dobrym miejscu. Pokażemy Ci od czego należy zacząć trening, na co zwrócić uwagę i jak zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, by cały trening był efektywny. Nauczysz się nowych ćwiczeń, ich wariantów oraz pochylimy się nad tymi, które już znasz. Nasi szkoleniowcy pokażą Ci różne alternatywy i możliwości treningowe. Wszystko po to, abyś osiągał jeszcze więcej. Nasz kurs to solidna dawka wiedzy poparta badaniami oraz wieloletnim doświadczeniem, zbiór wskazówek oraz praktycznych rozwiązań.

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Gdańska 163

85-674 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661