



Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/10/17/126640/3087728

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

93,69 PLN brutto/h

93,69 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

460 ocen

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 48:00 h

📅 27.07.2026 do 02.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

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.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

23-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

48

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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie 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.

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: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA (w tym przerwa 12:00-12:15)	Mateusz Nastula	27-07-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 7 MOBILITY (w tym przerwa 12:00-12:15)	Mateusz Nastula	28-07-2026	09:00	15:00	06:00
3 z 7 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (w tym przerwa 12:00-12:15)	Igor Kaczyński	29-07-2026	09:00	15:00	06:00
4 z 7 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (w tym przerwa 12:00-12:15)	Igor Kaczyński	30-07-2026	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 METODYKA TRENIGU FUNKCJONALNEGO (w tym przerwa 12:00-12:15)	Igor Kaczyński	31-07-2026	09:00	15:00	06:00
6 z 7 PODSTAWY TRENIGU MEDYCZNEGO (w tym przerwa 14:00-14:15)	Mateusz Uznański	01-08-2026	12:10	17:10	05:00
7 z 7 Walidacja	-	02-08-2026	12:00	13:00	01:00

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	93,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Mateusz Nastula

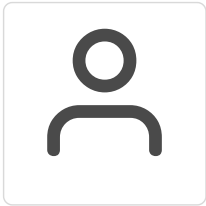
Absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koszalinie na kierunku Fizjoterapia w roku 2016 – 2019 oraz Technologii żywności i żywienia człowieka na Politechnice Koszalińskiej w 2014 – 2016.

Trener personalny i medyczny. Fizjoterapeuta, Szkoleniowiec. Pracował w wielu miejscach, w których zdobył doświadczenie w pracy z pacjentami i jako szkoleniowiec. Jednocześnie z karierą fizjoterapeuty rozwijał swój warsztat jako trener. Pracował między innymi w ośrodku rehabilitacyjnym oraz w gabinetach fizjoterapii, w których prowadził rehabilitację sportowców i nie tylko. Ponadto, pracował z osobami dorosłymi niepełnosprawnymi oraz dziećmi.

Od początku 2022 roku prowadzi szkolenia w różnych rejonach Polski szkoląc przyszłych trenerów

medycznych oraz personalnych, edukując ich szczególnie z zakresu treningu medycznego oraz diagnostyki funkcjonalnej.

Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed usługą.



2 z 3

Igor Kaczyński

Zdołwał wykształcenie wyższe magisterskie na AWFIS Gdańsk w 2017.

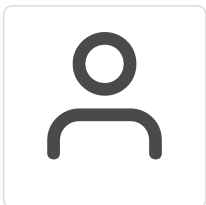
Prowadzi szkolenia od ok. 3 - 4 lat, średnio 1-2 na miesiąc w zakresie: Trening siłowy, trening funkcjonalny, egzaminy.

W ostatnich 5 latach uczestnik kilku konferencji (w roli słuchacza lub prowadzącego).

Szkolenia w których brał udział:

- Współczesna kinezyterapia - Praktyczna Strona Treningu,
- Planowanie i periodyzacja - Praktyczna Strona Treningu,
- Bridging the gap, science to performance - Luis Mesquita
- Mobility work - Monika Garboś.

Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed kursem.



3 z 3

Mateusz Uznański

certyfikowany trener personalny i medyczny z wieloletnim doświadczeniem zawodowym w obszarze kultury fizycznej, rekonwalescencji ruchowej oraz optymalizacji zdrowia. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń, warsztatów oraz doradztwa z zakresu programowania treningowego, biomechaniki ruchu, korekcji wad postawy oraz prewencji kontuzji w sporcie amatorskim i zawodowym. W pracy dydaktycznej skutecznie łączy zaawansowaną wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej z nowoczesnymi metodami rehandlingu i periodyzacji. Jako wykładowca kładzie szczególny nacisk na indywidualizację procesu szkoleniowego, bezpieczeństwo oraz mierzalność efektów. Główne obszary kompetencji szkoleniowych: Trening medyczny: edukacja w zakresie niwelowania dolegliwości bólowych narządu ruchu (kręgosłup, stawy). Analiza biomechaniczna: praktyczna nauka prawidłowych wzorców ruchowych i techniki ćwiczeń. Prewencja urazów: projektowanie systemów treningowych minimalizujących ryzyko kontuzji. Metodyka kształtowania sylwetki: optymalizacja procesów redukcji i budowy masy mięśniowej w oparciu o wiedzę naukową. Doświadczenie trenera obejmuje setki godzin przeprowadzonych konsultacji, treningów indywidualnych oraz warsztatów. Cechuje go wysoki standard przekazywania wiedzy teoretycznej, którą skutecznie przekłada na praktyczne umiejętności uczestników kursów.

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

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. Trakt św. Wojciecha 39

80-044 Gdańsk

woj. pomorskie

Uwaga! Zmiana lokalizacji szkolenia!

Kurs będzie odbywał się w

Centrum Fitness Gdańsk,

ul. Wyspiańskiego 2, Gdańsk.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661