



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

347 ocen

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481).

Numer usługi 2025/10/17/126640/3087750

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 09.02.2026 do 15.02.2026

4 999,00 PLN brutto

4 999,00 PLN netto

104,15 PLN brutto/h

104,15 PLN netto/h

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

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

05-02-2026

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

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

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

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

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

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

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

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.

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

1. Trening medyczny w treningu personalnym.

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- co to jest mobilita?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobilita

1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

1. Metodyka treningu siłowego.

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- symulacja praktyczna/case study/weryfikacja portfolio (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.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 1-15 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).

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	4 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	104,15 PLN
Koszt osobogodziny netto	104,15 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Makles

W pracy szkoleniowca wykorzystuję swoje 14-letnie doświadczenie, wiedzę oraz umiejętności interpersonalne, aby wspierać rozwój zawodowy i osobisty uczestników. Oprócz kompetencji specjalistycznych i sportowych kładę duży nacisk na rozwój kompetencji miękkich, które są kluczowe w pracy przyszłych trenerów. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach: • Diagnostyka funkcjonalna w sporcie – 2020 • Trening funkcjonalny i mobilizacja – 2021 • Coaching i kompetencje miękkie w pracy trenera – 2024 W ostatnich 5 latach przeprowadziłam ponad 350 godzin dydaktycznych, prowadząc kursy, warsztaty i szkolenia dla trenerów oraz instruktorów.



2 z 2

Krzysztof Łyp

Jestem absolwentem Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach na kierunku fizjoterapia, a z zamiłowania do sportu – trenerem personalnym i trenerem przygotowania motorycznego Elite Performance Institute. Doświadczenie zdobywałem przez 7 lat we Francji, pracując jako fizjoterapeuta, a następnie w Polsce, pogłębiając wiedzę z zakresu treningu funkcjonalnego i medycznego. Dzięki temu potrafię przygotować kursantów do pracy z każdym typem klienta – od osób po urazach, przez amatorów aktywności fizycznej, aż po sportowców wyczynowych. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach: • Trening funkcjonalny i medyczny – 2020 • Diagnostyka funkcjonalna i ocena ruchu – 2021 • Przygotowanie motoryczne w sporcie – 2022 • Mobilność i prewencja urazów – 2023 W ostatnich 5 latach przeprowadziłem ponad 200 godzin dydaktycznych, prowadząc szkolenia i warsztaty w obszarze fizjoterapii, treningu funkcjonalnego oraz przygotowania motorycznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej zawierają następujące moduły (prezentacje, nagrania, skrypty):

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
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

1. **Anatomia funkcjonalna dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja
- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

1. **Marketing dla trenera personalnego.**

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie
- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Dokładny opis metod walidacji:

Test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji, obserwacja w warunkach symulowanych.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT).

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe. Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

www.gsacademy.pl

<https://www.youtube.com/@Kanal-GS/videos>

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

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

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

Adres

ul. Wrocławska 54
40-217 Katowice
woj. śląskie

Well Fitness
ul. Wrocławska 54,
40-217 Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661