



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★★ 4,5 / 5

208 ocen

Kurs trener personalny + instruktor siłowni

Numer usługi 2025/11/04/161937/3126739

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 13.12.2025 do 04.01.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

73,53 PLN brutto/h

73,53 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

34

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu „Trener personalny i instruktor siłowni” jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego, samodzielnego i odpowiedzialnego prowadzenia działań trenerskich oraz instruktażowych w obszarze fitness i treningu siłowego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwwskazania do aktywności fizycznej	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: organizuje i nadzoruje jednostkę treningową	przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza wywiad przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Test teoretyczny
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego 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 opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich 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 opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny
Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym proces treningowego	klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym	Test teoretyczny
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej	Test teoretyczny
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety 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 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
Przygotowuje plan treningowy	ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Test teoretyczny
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego	Test teoretyczny
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym	Test teoretyczny
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia	Test teoretyczny

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

Nasz program kursu trenera personalnego i instruktora siłowni składa się z następujących modułów :

- Model pracy trenera personalnego Fit-Academy
- Wywiad z klientem
- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia
- Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych

- Oceny zdrowia i sprawności fizycznej
- Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb i możliwości uczestnika treningu
- Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji
- - Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego
- - Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym
- - Prowadzenie jednostki treningowej w kontekście wszystkich przyjętych celów.
- Marketing i sprzedaż treningów personalnych

Sprawdzanie osiągnięcia wszystkich efektów kształcenia.

informacje:

- Walidacja
- Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,
- Walidacja wliczona w liczbę godzin szkolenia
- Usługa realizowana w formule godzin zegarowych
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności
- Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat o ukończeniu usługi. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć

W programie kursu wykorzystywane będą metody interaktywne, takie jak: ćwiczenia praktyczne, symulacje, case study, dyskusje moderowane, praca w parach i grupach, analiza nagrań wideo oraz odgrywanie ról. Uczestnicy będą aktywnie zaangażowani w proces nauki poprzez rozwiązywanie realnych problemów, ćwiczenia techniczne i zadania odzwierciedlające sytuacje z pracy trenera. Materiały dydaktyczne obejmą prezentacje multimedialne, karty pracy, arkusze oceny, podręczniki tematyczne oraz dostęp do materiałów online wspierających proces samokształcenia.

Zajęcia realizowane będą w odpowiednio wyposażonych salach szkoleniowych oraz na siłowni spełniającej wymagania dydaktyczne i sanitarne. Do dyspozycji uczestników zapewnione zostaną:

- Stanowiska treningowe: min. 1 stanowisko treningowe na 2 uczestników, wyposażone w podstawowy sprzęt (sztangi, hantle, ławki, gumy oporowe, maty, kettlebells itp.).
- Podział na grupy: w przypadku zajęć praktycznych uczestnicy będą dzieleni na mniejsze grupy (maks. 10 osób), co umożliwi indywidualną pracę z trenerem.
- Sala wykładowa: wyposażona w rzutnik, ekran, tablicę suchościeralną i dostęp do Internetu – do realizacji części teoretycznej i warsztatowej.
- Dostępność sprzętu: każdy uczestnik będzie miał dostęp do niezbędnych narzędzi i pomocy dydaktycznych na czas zajęć.
- Zaplecze socjalne: dostępne będą toalety, szatnie oraz miejsce do spożycia posiłków i odpoczynku w trakcie przerw.

Całość zajęć będzie realizowana w warunkach sprzyjających nauce praktycznej oraz wymianie doświadczeń w bezpiecznym i komfortowym środowisku.

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi.

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi, prócz zaplanowanych przerw uczestnicy mogą poprosić o przerwy wtedy usługa jest wydłużoną o czas zrealizowanych przerw.

Usługa realizowana w formule godzin zegarowych -60 min

Część teoretyczna trwa-7 godzin

Część praktyczna trwa -27 godzin w tym 2 godziny walidacji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Test wstępny	Krzysztof Gadomski	13-12-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 25 Model pracy trenera personalnego Fit Academy - omówienie zakresu praktyki trenera - wykład	Krzysztof Gadomski	13-12-2025	11:30	12:30	01:00
3 z 25 Wywiad z klientem	Krzysztof Gadomski	13-12-2025	12:30	13:30	01:00
4 z 25 Przerwa	Krzysztof Gadomski	13-12-2025	13:30	13:45	00:15
5 z 25 Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	Krzysztof Gadomski	13-12-2025	13:45	15:00	01:15
6 z 25 praca pisemna	Krzysztof Gadomski	13-12-2025	15:00	16:15	01:15
7 z 25 Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych - wykład	Krzysztof Gadomski	14-12-2025	09:00	11:00	02:00
8 z 25 Ćwiczenia *Udzielanie wskazówek żywieniowych	Krzysztof Gadomski	14-12-2025	11:00	11:45	00:45
9 z 25 Przerwa	Krzysztof Gadomski	14-12-2025	11:45	12:00	00:15
10 z 25 *Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu	Krzysztof Gadomski	14-12-2025	12:00	15:15	03:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 25 Oceny zdrowia i sprawności fizycznej - wykład	Krzysztof Gadomski	20-12-2025	12:00	14:00	02:00
12 z 25 Przerwa	Krzysztof Gadomski	20-12-2025	14:00	14:15	00:15
13 z 25 Ćwiczenia : * Ustalanie planów treningowych	Krzysztof Gadomski	20-12-2025	14:15	17:15	03:00
14 z 25 Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb i możliwości uczestnika treningu	Krzysztof Gadomski	20-12-2025	17:15	18:15	01:00
15 z 25 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji - wykład	Krzysztof Gadomski	21-12-2025	09:00	12:00	03:00
16 z 25 Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego (rozbudowany plan treningowy)	Krzysztof Gadomski	21-12-2025	12:00	13:00	01:00
17 z 25 Przerwa	Krzysztof Gadomski	21-12-2025	13:00	13:15	00:15
18 z 25 Działania edukacyjno informacyjne w procesie treningowym	Krzysztof Gadomski	21-12-2025	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 25 Przeprowadzenie (próbki) jednostki treningowej w kontekście przyjętych celów konkretnego klienta	Krzysztof Gadomski	21-12-2025	14:00	15:15	01:15
20 z 25 Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce	Krzysztof Gadomski	03-01-2026	12:00	15:00	03:00
21 z 25 Przerwa	Krzysztof Gadomski	03-01-2026	15:00	15:15	00:15
22 z 25 Marketing i sprzedaż treningów personalnych - wykład	Krzysztof Gadomski	03-01-2026	15:15	18:15	03:00
23 z 25 powtórzenie materiału	Krzysztof Gadomski	04-01-2026	09:00	11:00	02:00
24 z 25 Przerwa	Krzysztof Gadomski	04-01-2026	11:00	11:15	00:15
25 z 25 Podsumowanie nabytej wiedzy	-	04-01-2026	11:15	13:15	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,53 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Gadomski

Absolwent -studia I stopnia; wychowanie fizyczne Menedżer sportu oraz obiektów sportowych Instruktór gimnastyki korekcyjnej Instruktór piłki nożnej oraz tenisa ziemnego Założyciel akademii piłkarskiej dla dzieci instruktór tenisa ziemnego.

Doświadczenie: Trener personalny oraz instruktór zajęć grupowych z ponad 10-letnim doświadczeniem: * treningi indywidualne *zajęcia grupowe Cross; trening funkcjonalny, TRX *treningi medyczne *szkolenia dla przyszłych oraz obecnych trenerów. *treningi przygotowania motorycznego m.in. kluby piłkarskie, zawodnicy rugby, mma, tenisa ziemnego. Prowadzący posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży związanej z tematyką szkolenia od co najmniej pięciu lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

-

Informacje dodatkowe

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Adres

ul. Młynarska 8/12
01-194 Warszawa
woj. mazowieckie

Kontakt



Magdalena Komo-libio

E-mail magdalenakomo.libio@gmail.com

Telefon (+48) 664 037 487