



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

★★★★★ 4,6 / 5

38 ocen

Trener Personalny + Instruktor Siłowni + Zdrowy Kręgosłup + Stretching

Numer usługi 2025/11/12/16850/3141361

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

192,31 PLN brutto/h

192,31 PLN netto/h

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 02.01.2026 do 07.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób chcących nabyć kwalifikacje oraz pogłębić wiedzę z zakresu pracy **Trenera Personalnego i Instruktora Siłowni**, a także uzupełnić ją o specjalistyczne moduły „Zdrowy Kręgosłup” i „Stretching”. Uczestnictwo w kursie umożliwia rozwój kompetencji niezbędnych do prowadzenia treningów indywidualnych i grupowych na wysokim poziomie, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, zdrowia i profesjonalnej komunikacji z klientem.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

26

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

Uczestnik kursu nabeździe kwalifikacje niezbędne do skutecznego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu treningowego. Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i profesjonalnego prowadzenia treningów personalnych i zajęć na siłowni, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, anatomii ruchu, metodyki treningu, zdrowego odżywiania i komunikacji z klientem. Dodatkowo uczestnik nabeździe kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć prozdrowotnych „Zdrowy Kręgosłup” oraz stretching.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – uczestnik: charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w odniesieniu do treningu indywidualnego i siłowego, omawia zasady bezpieczeństwa i organizacji pracy instruktora na siłowni, rozdźnia metody prowadzenia zajęć: trening siłowy, funkcjonalny, obwodowy, zdrowy kręgosłup, stretching, opisuje podstawowe zasady planowania i periodyzacji treningu, wskazuje znaczenie komunikacji i motywacji w pracy trenera personalnego.	poprawne omówienie zagadnień teoretycznych, wskazanie różnic między formami zajęć.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności – uczestnik: potrafi przeprowadzić wywiad z klientem i dokonać podstawowej oceny jego sprawności oraz potrzeb treningowych, dobiera odpowiednie formy i środki treningowe do celu oraz poziomu zaawansowania ćwiczącego, planuje i prowadzi trening indywidualny oraz zajęcia grupowe z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, instruuje i koryguje technikę wykonywania ćwiczeń na maszynach oraz z wykorzystaniem sprzętu (piłki, kettle, TRX, gumy, BOSU), stosuje zasady periodyzacji i programowania treningu (mikro-, mezo-, makrocykl), opracowuje podstawowy plan treningowo-żywnościowy dopasowany do celu klienta (redukcja, masa, poprawa kondycji), wykorzystuje elementy treningu „Zdrowy Kręgosłup” w profilaktyce i wzmacnianiu mięśni posturalnych, stosuje techniki stretchingu i rozluźniania mięśni w celu poprawy mobilności i regeneracji, potrafi prowadzić zajęcia o charakterze prozdrowotnym i stretchingowym w sposób bezpieczny i efektywny, komunikuje się z klientem w sposób wspierający, motywujący i profesjonalny.	zaplanowanie i przeprowadzenie fragmentu treningu indywidualnego lub zajęć na siłowni z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i prawidłową demonstracją techniki ćwiczeń.	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne – uczestnik: buduje relację z grupą opartą na zaufaniu i współpracy, motywuje uczestników do regularnej aktywności i zdrowego stylu życia, reaguje właściwie w sytuacjach kryzysowych podczas zajęć, działa etycznie i profesjonalnie, dbając o wizerunek instruktora.	zachowania w symulacjach zajęć, umiejętność reagowania na problemy uczestników.	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

Kurs 2w1 – Trener Personalny + Instruktor Siłowni

Zakres tematyczny:

- Rola i zadania trenera personalnego oraz instruktora siłowni.
- Zasady komunikacji, motywacji i etyki zawodowej.
- Organizacja pracy na siłowni i odpowiedzialność instruktora za bezpieczeństwo klientów.
- Podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście wysiłku fizycznego.
- Planowanie i programowanie treningu: mikro-, mezo-, makrocykle.
- Dobór metod i form treningowych: siłowy, funkcjonalny, obwodowy, cardio, HIT.
- Technika wykonywania ćwiczeń oraz zasady asekuracji.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem maszyn, wolnych ciężarów i sprzętu pomocniczego (TRX, kettle, BOSU, gumy, piłki).
- Diagnostyka funkcjonalna (testy FMS), analiza postawy i ocena mobilności.
- Prowadzenie rozgrzewki, części głównej i wyciszenia.
- Zasady zdrowego odżywiania i podstawy suplementacji.
- Analiza składu ciała i interpretacja wyników.
- Archiwizacja postępów klientów i monitorowanie efektywności.
- Marketing i budowanie marki osobistej trenera personalnego.

2. Szkolenie – zdrowy kręgosłup

Zakres tematyczny:

- Elementy anatomii kręgosłupa i mięśni posturalnych.
- Rodzaje wad postawy i dysfunkcji układu ruchu.
- Funkcje mięśni w stabilizacji kręgosłupa.
- Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń prozdrowotnych.
- Metodyka prowadzenia zajęć „Zdrowy Kręgosłup”.
- Ćwiczenia mobilizacyjne, rozluźniające i rozciągające.
- Praca z przyborami: piłki, rollery, gumy, taśmy.
- Dobór ćwiczeń do możliwości i ograniczeń uczestnika.

3. Szkolenie – Stretching

Zakres tematyczny:

- Znaczenie stretchingu w treningu i regeneracji.

- Fizjologiczne podstawy rozciągania i relaksacji tkanek miękkich.
- Techniki rozciągania: statyczne, dynamiczne, PNF.
- Zasady doboru ćwiczeń i skalowania trudności.
- Rozluźnianie i relaksacja po wysiłku.
- Metodyka prowadzenia zajęć stretchingowych.
- Bezpieczne wykorzystanie stretchingu w różnych formach aktywności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Maksymilian Furtak	02-01-2026	16:00	20:00	04:00
2 z 6 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Maksymilian Furtak	03-01-2026	08:00	14:00	06:00
3 z 6 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Maksymilian Furtak	04-01-2026	08:00	14:00	06:00
4 z 6 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Maksymilian Furtak	06-01-2026	08:00	13:00	05:00
5 z 6 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Maksymilian Furtak	07-01-2026	16:00	20:30	04:30
6 z 6 Walidacja	-	07-01-2026	20:30	21:00	00:30

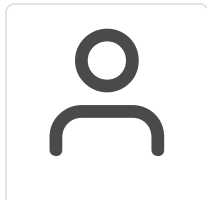
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,31 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maksymilian Furtak

Mam na imię Maksymilian i od 2018 roku jestem certyfikowanym trenerem personalnym. Od ponad 7 lat aktywnie pracuję w zawodzie, pomagając ludziom zmieniać sylwetki na lepsze. W tym czasie zdobyłem liczne certyfikaty trenerskie oraz specjalistyczne szkolenia z zakresu treningu, a także dietetyki. To właśnie dietetyka jest moją największą pasją – uwielbiam poszerzać wiedzę w tej dziedzinie, dlatego obecnie kończę studia dietetyczne.

Na swoim koncie mam ponad 200 metamorfoz - nie tylko zmian sylwetki, ale także poprawy mindsetu i samopoczucia. Moimi największymi osiągnięciami są kompleksowe metamorfozy, w których moi podopieczni tracili nawet 20+ kilogramów. Przygotowuję również zawodników do startów w naturalnej kulturystyce, choć moją główną misją jest poprawa zdrowia i jakości życia Polaków. Dlatego z wyboru pracuję w większości z osobami początkującymi.

Ze sportem związany jestem od dziecka - trenowałem karate oraz pchnięcie kulą. Na siłowni ćwiczę od 2014 roku, a moją specjalizacją jest trening nastawiony na hipertrofię mięśniową, czyli rozbudowę masy mięśniowej przy jednoczesnym zachowaniu pełnej sprawności. Uważam to za kluczowy element skutecznej i zdrowej metamorfozy.

Kursy prowadzę w Bielsku-Białej oraz Krakowie.

Strona WWW: maksymilianfurtak.pl

Instagram: [@maks.furtak](https://www.instagram.com/maks.furtak)

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. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.

2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wyszktałcenie podstawowe;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

Adres

ul. Kolisty 23

43-316 Bielsko-Biała

woj. śląskie

CityFit Park Karpacza, Kolisty 23, 43-316 Bielsko-Biała.

Sala fitness 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, stepper, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 135 506