



AKADEMIA
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
REKREACJI I
TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA
SZYMCZAKA
WYDZIAŁ EDUKACJI
SPORTOWEJ
Sławomir Szymczak

★★★★★ 4,8 / 5

9 ocen

**Kurs na trenera personalnego EQF4 i
instruktora siłowni- Egzamin Walidacyjny
UPRAWNIENIA NADANE PRZEZ
MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI -
Zintegrowany System Kwalifikacji AMS
Instytucja Szkoleniowa Certyfikująca
Polskich i Europejskich Ram Kwalifikacji.**

Numer usługi 2025/11/17/119253/3151924

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 49 h

📅 12.01.2026 do 18.01.2026

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

71,43 PLN brutto/h

71,43 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego, instruktora siłowni. Dla osób, które pragną spieniężyć swoją pasję, rozwijać się zawodowo i poszukują kompleksowego szkolenia, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia. Kurs kierujemy również do osób, które w przyszłości pragną zostać wykładowcami zatrudnionymi w placówkach szkoleniowych.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

11-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

49

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

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć z grupowych form treningu osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia. Pozyskanie wiedzy z podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki i zasad treningu, metodyki treningu siłowego, dietetyki, treningu funkcjonalnego, podstaw mobility, metodologii wykonywania ćwiczeń. Kursant pozyskuje również wiedzę w zakresie biznesu trenera personalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną	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
		Prezentacja
Przygotowuje plan treningowy	Ustala z uczestnikiem cele treningowe; periodyzuje proces treningowy.	Wywiad swobodny
		Prezentacja
Planuje i prowadzi jednostki treningowe	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.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia	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.	Wywiad swobodny
Wspomaga uczestników w osiąganiu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne	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.	Wywiad swobodny
Organizuje 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.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
--------------	---

Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir Szymczak
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir Szymczak
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

USŁUGA REALIZOWANA JEST W GODZINACH ZEGAROWYCH

PRZERWY W USŁUDZE SĄ WLICZONE W CZAS USŁUGI ROZWOJOWEJ

Zasady prowadzenia zajęć sportowych - **teoria 6h**

Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka planowania i programowania treningowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu siłowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu - **teoria 3h i praktyka 3h**

Podstawy dietetyki- **teoria 6h**

Podstawy mobility - **praktyka 6h**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Zasady prowadzenia zajęć sportowych	Bartosz Idzkiewicz	12-01-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 21 Przerwa	Bartosz Idzkiewicz	12-01-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 21 Zasady prowadzenia zajęć sportowych	Bartosz Idzkiewicz	12-01-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 21 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta	Bartosz Idzkiewicz	13-01-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 21 Przerwa	Bartosz Idzkiewicz	13-01-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 21 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta	Bartosz Idzkiewicz	13-01-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 21 Metodyka planowania i programowania treningowego	Bartosz Idzkiewicz	14-01-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 21 Przerwa	Bartosz Idzkiewicz	14-01-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 21 Metodyka planowania i programowania treningowego	Bartosz Idzkiewicz	14-01-2026	14:00	16:00	02:00
10 z 21 Metodyka treningu siłowego	Bartosz Idzkiewicz	15-01-2026	09:00	13:00	04:00
11 z 21 Przerwa	Bartosz Idzkiewicz	15-01-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 21 Metodyka treningu siłowego	Bartosz Idzkiewicz	15-01-2026	14:00	16:00	02:00
13 z 21 Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu	Bartosz Idzkiewicz	16-01-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 21 Przerwa	Bartosz Idzkiewicz	16-01-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 21 Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu	Bartosz Idzkiewicz	16-01-2026	13:00	16:00	03:00
16 z 21 Podstawy dietytyki	Bartosz Idzkiewicz	17-01-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 21 Przerwa	Bartosz Idzkiewicz	17-01-2026	13:00	16:00	03:00
18 z 21 Podstawy mobility	Bartosz Idzkiewicz	18-01-2026	09:00	12:00	03:00
19 z 21 Przerwa	Bartosz Idzkiewicz	18-01-2026	12:00	13:00	01:00
20 z 21 Podstawy mobility	Bartosz Idzkiewicz	18-01-2026	13:00	16:00	03:00
21 z 21 Egzamin walidacyjny	-	18-01-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	71,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	71,43 PLN
W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bartosz Idzkiewicz

Bartosz Idzkiewicz, pasjonat aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia. Od najmłodszych lat związany ze sportem. Jako zawodnik reprezentował barwy koszykarskiej wrocławskiej Gwardii i Śląska Wrocław.

Od kilku lat jako dyplomowany trener personalny z międzynarodowymi uprawnieniami, trener EMS, instruktor Indoor Cycling TomaHawk oraz instruktor fitness pomaga swoim podopiecznym realizować cele, zwracając szczególną uwagę na poprawną technikę wykonywanych ćwiczeń. Kierując się koncepcją Kaizen, oznaczającą ciągłe doskonalenie, wciąż poszerza swoje horyzonty uczestnicząc w wielu szkoleniach i kursach.

W naszej Akademii odpowiada za kursy instruktora fitness, moduł treningu siłowego w ramach kursu trenera personalnego, szkolenie kształtowanie kobiecej sylwetki z użyciem gum oporowych, a także szkolenie z podstaw treningu, gdzie pod jego okiem nauczysz się stawiać pierwsze kroki na siłowni, obierzesz prawidłowe wzorce ruchowe i nabierzesz pewności siebie w dążeniu do wymarzonej sylwetki i nie tylko. Od 2014r. do teraz wykładowca Akademii Mistrzostwa Sportowego prowadzący kursy i szkolenia z tematyki treningu personalnego, treningu obwodowego oraz fitness. Czynnie pracujący trener personalny.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasza oferta kursu na trenera personalnego obejmuje szeroki zakres, od anatomii i fizjologii, poprzez trening siłowy, funkcjonalny, medyczny, po dietetykę, psychologię sportu i aspekty biznesowe. Dzięki temu, nasi absolwenci są dobrze przygotowani do pracy jako trenerzy personalni i mogą zapewnić swoim przyszłym klientom szeroki wachlarz umiejętności i wiedzy, który w znacznym stopniu pomoże im zrealizować założony przez siebie i trenera cel.

Wsparcie po kursie: Nasza relacja z uczestnikami kursu nie kończy się po jego zakończeniu. Otrzymasz wsparcie, które będzie dostępne w formie materiałów szkoleniowych, do których otrzymujesz dostęp dożywotnio.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wniosła się na sam szczyt! Jako szanowana instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia procesu treningu personalnego na poziomie czwartym europejskich ram kwalifikacji (EQF4)! Innymi słowy, podchodząc do certyfikacji (egzaminu) po kursie na trenera personalnego tylko w szanowanej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

Adres

Wrocław 18/4

53-506 Wrocław

woj. dolnośląskie

Body Kaizen

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 663 879 233