



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 2025/11/18/16850/3155660

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 nabędzie 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 nabędzie 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, rozdziela 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

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Agnieszka Zembron-Chudzicka
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Agnieszka Zembron-Chudzicka
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

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 praktyczno teoretyczne	Maksymilian Furtak	02-01-2026	16:00	20:00	04:00
2 z 6 Zajęcia praktyczno teoretyczne	Maksymilian Furtak	03-01-2026	08:00	14:00	06:00
3 z 6 Zajęcia praktyczno teoretyczne	Maksymilian Furtak	04-01-2026	08:00	14:00	06:00
4 z 6 Zajęcia praktyczno teoretyczne	Maksymilian Furtak	06-01-2026	08:00	13:00	05:00
5 z 6 Zajęcia praktyczno teoretyczne	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
Koszt osobogodziny netto	192,31 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	50,00 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.

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;

-wyszkolenie podstawowe;

-Bardzo dobry stan zdrowia oraz kondycji fizycznej (nie jest wymagane zaświadczenie lekarskie).

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 Karpacka, 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, steppery, 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