



KON VITAE
FUNDACJA
RODZINNA

Brak ocen dla tego dostawcy

Trener personalny na siłowni – szkolenie przygotowujące do pracy z klientem indywidualnym

Numer usługi 2025/11/28/196508/3177831

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 21.02.2026 do 08.03.2026

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

osoby rozpoczynające karierę w branży fitness,
osoby aktywne fizycznie chcące zdobyć kwalifikacje zawodowe,
instruktorzy i pracownicy siłowni podnoszący kompetencje zawodowe,
minimalny wiek uczestnika: 18 lat.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

20-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

42

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

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników praktycznych i teoretycznych umiejętności prowadzenia treningów personalnych z podopiecznym na siłowni. Po zakończeniu kursu uczestnik będzie potrafił samodzielnie zaplanować, przeprowadzić oraz monitorować progres klienta, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, techniki oraz celów treningowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik potrafi prawidłowo zaplanować i prowadzić trening personalny	samodzielnie opracowuje plan treningowy dobrany do celu i poziomu klienta, przeprowadza pełną jednostkę treningową 1:1 (minimum 45 min), dostosowuje ćwiczenia i obciążenia w trakcie sesji w zależności od reakcji podopiecznego. prezentuje poprawne wykonanie ćwiczeń z użyciem wolnych ciężarów i maszyn,	Prezentacja
2. Uczestnik prawidłowo demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń	identyfikuje błędy ruchowe i wskazuje klientowi sposób ich poprawy, stosuje zasady bezpiecznej pracy – asekuracja, stabilizacja, ustawienie pozycji.	Prezentacja
3. Uczestnik potrafi przeprowadzić wywiad oraz analizę potrzeb klienta	zbiera dane dotyczące stanu zdrowia, celów i doświadczenia treningowego, tworzy kartę klienta i ustala realny plan progresji, rozpoznaje przeciwwskazania i potrafi je uwzględnić w pracy trenerskiej.	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

Moduł 1. Anatomia i biochemia

- układ mięśniowy
- praca stawów
- wzorce ruchowe

Moduł 2. Technika ćwiczeń

- ćwiczenia ze sztangą
- ćwiczenia hantlami
- ćwiczenia maszynami
- praca z ciężarem własnego ciała

Moduł 3. Podstawy treningu siłowego

- zasady planowania treningu
- periodyzacja
- cele klienta

Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy

- mobilność
- stabilizacja
- prewencja kontuzji

Moduł 5. Dietetyka i suplementacja

- makroskładniki
- bilans energetyczny
- suplementy

Moduł 6. Praktyka trenerska na siłowni

- prowadzenie treningów

Moduł 7. Praca z klientem i komunikacja

- wywiad
- motywacja klienta
- planowanie progresji

Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni

- prowadzenie treningów
- podsumowanie

Moduł 9. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 36

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Moduł 1. Anatomia i biochemia	Konrad Zwierzchowski	21-02-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	21-02-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 36 Moduł 1. Anatomia i biochemia	Konrad Zwierzchowski	21-02-2026	10:15	12:00	01:45
4 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	21-02-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 36 Moduł 2. Technika ćwiczeń	Konrad Zwierzchowski	21-02-2026	12:15	14:00	01:45
6 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	21-02-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 36 Moduł 2. Technika ćwiczeń	Konrad Zwierzchowski	21-02-2026	14:15	16:00	01:45
8 z 36 Moduł 3. Podstawy treningu siłowego	Konrad Zwierzchowski	22-02-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	22-02-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 36 Moduł 3. Podstawy treningu siłowego	Konrad Zwierzchowski	22-02-2026	10:15	12:00	01:45
11 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	22-02-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 36 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy	Konrad Zwierzchowski	22-02-2026	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	22-02-2026	14:00	14:15	00:15
14 z 36 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy	Konrad Zwierzchowski	22-02-2026	14:15	16:00	01:45
15 z 36 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy	Konrad Zwierzchowski	28-02-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	28-02-2026	10:00	10:15	00:15
17 z 36 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy	Konrad Zwierzchowski	28-02-2026	10:15	12:00	01:45
18 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	28-02-2026	12:00	12:15	00:15
19 z 36 Moduł 5. Dietetyka i suplementacja	Konrad Zwierzchowski	28-02-2026	12:15	14:00	01:45
20 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	28-02-2026	14:00	14:15	00:15
21 z 36 Moduł 5. Dietetyka i suplementacja	Konrad Zwierzchowski	28-02-2026	14:15	16:00	01:45
22 z 36 Moduł 6. Praktyka trenerska na siłowni	Konrad Zwierzchowski	01-03-2026	08:00	10:00	02:00
23 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	01-03-2026	10:00	10:15	00:15
24 z 36 Moduł 6. Praktyka trenerska na siłowni	Konrad Zwierzchowski	01-03-2026	10:15	12:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	01-03-2026	12:00	12:15	00:15
26 z 36 Moduł 7. Praca z klientem i komunikacja	Konrad Zwierzchowski	01-03-2026	12:15	14:00	01:45
27 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	01-03-2026	14:00	14:15	00:15
28 z 36 Moduł 7. Praca z klientem i komunikacja	Konrad Zwierzchowski	01-03-2026	14:15	16:00	01:45
29 z 36 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni	Konrad Zwierzchowski	07-03-2026	08:00	10:00	02:00
30 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	07-03-2026	10:00	10:15	00:15
31 z 36 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni	Konrad Zwierzchowski	07-03-2026	10:15	12:00	01:45
32 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	07-03-2026	12:00	12:15	00:15
33 z 36 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni	Konrad Zwierzchowski	07-03-2026	12:15	14:00	01:45
34 z 36 przerwa	Konrad Zwierzchowski	07-03-2026	14:00	14:15	00:15
35 z 36 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni	Konrad Zwierzchowski	07-03-2026	14:15	16:00	01:45
36 z 36 Moduł 9. Walidacja	Konrad Zwierzchowski	08-03-2026	10:00	12:00	02:00

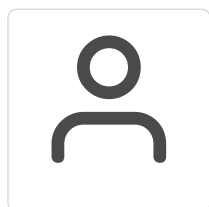
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Zwierzchowski

Jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz trenerem boksu z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi. Specjalizuję się w prowadzeniu treningów bokserskich, przygotowania motorycznego oraz zajęć ukierunkowanych na poprawę sprawności, sylwetki i ogólnej kondycji. Łączę elementy klasycznego boksu, treningu funkcjonalnego, cross-trainingu oraz podstaw samoobrony, co pozwala mi tworzyć efektywne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb klientów programy treningowe.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

W swojej pracy stawiam na profesjonalizm, jasną komunikację i budowanie motywującej atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Jako trener skupiam się nie tylko na fizycznych aspektach treningu, ale również na edukowaniu podopiecznych – tak, aby każdy uczestnik rozumiał zasady, cele i metody stosowane podczas zajęć.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie. Materiały zaakceptowane przez Fundacja KON VITAE.

Adres

ul. Gdańska 126/128

90-520 Łódź

woj. łódzkie

Kuźnia Centrum Atletyki

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Łukasz Kowalski

E-mail learnandmore@interia.pl

Telefon (+00) 730 001 830