



## Kompleksowy trener Personalny-szkolenie

Numer usługi 2025/12/11/161937/3207261

5 000,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
71,43 PLN brutto/h  
71,43 PLN netto/h

FIT ACADEMY

MICHAŁ

MOCZULSKI

SPÓŁKA JAWNA

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★☆ 4,4 / 5

🕒 70 h

282 oceny

📅 14.03.2026 do 19.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### Grupa docelowa usługi

Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia oraz  
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

13-03-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

70

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego, zdolnego do planowania, prowadzenia oraz ewaluacji procesu treningowego z uwzględnieniem aspektów zdrowotnych, funkcjonalnych i behawioralnych klienta. Uczestnicy uzyskują wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne pozwalające na skuteczne wspieranie osób w kształtowaniu aktywnego stylu życia, a także w prowadzeniu treningu o charakterze medyczno-funkcjonalnym

## 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
Wiedza: 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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego,	Test teoretyczny
	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	Test teoretyczny
	opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń,	Test teoretyczny
	opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego,	Test teoretyczny
	wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym	Test teoretyczny
	opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie.	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego	Test teoretyczny
	opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich	Test teoretyczny
	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,	Test teoretyczny
	opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie	Test teoretyczny
	opisuje zadania zawodowe trenera personalnego	Test teoretyczny
	opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich,	Test teoretyczny
	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  Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowym	klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie	Test teoretyczny
	charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego	Test teoretyczny
	opisuje zasady formułowania celów treningowych	Test teoretyczny
	opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu	Test teoretyczny
	opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych,	Test teoretyczny
	wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość,	Test teoretyczny
	opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej,	Test teoretyczny
opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym.	Test teoretyczny	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza: Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka,</p> <p>rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne,</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wiedza: Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym,</p> <p>definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego,</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza: Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej,</p> <p>opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Wiedza: Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>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</p> <p>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</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Przygotowuje plan treningowy	ustala z uczestnikiem cele treningowe,	Analiza dowodów i deklaracji
	periodyzuje proces treningowy,  dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika,	Analiza dowodów i deklaracji  Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć,	Analiza dowodów i deklaracji
	planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Umiejętności: 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,		Test teoretyczny  Test teoretyczny
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
Umiejętności: Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt,	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy,	Analiza dowodów i deklaracji
	opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne),	Analiza dowodów i deklaracji
	proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą,	Analiza dowodów i deklaracji
	współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych,	Analiza dowodów i deklaracji
	<p>edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia,</p> <p>zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia.	Analiza dowodów i deklaracji
<p>Kompetencje społeczne: nawiązać profesjonalną relację z klientem, opartą na zaufaniu, szacunku i empatii.</p> <p>Kompetencje społeczne: Współpracuje z innymi specjalistami (np. fizjoterapeutą, dietetykiem) w celu zapewnienia klientowi kompleksowej opieki</p>	<p>reaguje na potrzeby klienta w sposób wspierający i adekwatny emocjonalnie</p> <p>Identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji z innym specjalistą, proponuje sposób komunikacji i przekazania informacji,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

#### Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA

Nazwa Podmiotu certyfikującego

FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA

## Program

Plan nauczania (tematy zajęć edukacyjnych i ich wymiar z uwzględnieniem w miarę potrzeby części teoretycznej i części praktycznej) Kurs składa się łącznie z 7 modułów.

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Kurs kończy się walidacją, która rozpoczyna się od początku kompletowaniem portfolio a w środku kursu-po module nr 6 -gdy jest już to możliwe następuje sprawdzenie teoretycznych efektów uczenia się w formie testu wyboru.

W dalszej części kursu następuje sprawdzanie portfolio (przez niezależną, zewnętrzną komisję walidacyjną) oraz jego dalsze jego kompletowanie i uzupełnianie. W trakcie tych modułów dodatkowo kursanci powtarzają praktycznie w sposób pogłębiony pracę nad najtrudniejszymi i najistotniejszymi elementami kompetencji trenera personalnego: oceną i korekcją mechaniki ruchu oraz uzupełniają kontekst pracy trenera personalnego o najbardziej pożądane kwalifikacje z zakresu treningu medycznego w tym kinesiotapingu dla konkurencyjnego przygotowania przyszłych trenerów personalnych oraz zwiększenia prawdopodobieństwa ich sukcesu na rynku pracy.

#### Moduł 1

- Model pracy trenera personalnego Fit-Academy - omówienie zakresu praktyki trenera
- Wywiad z klientem
- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

#### Moduł 2

- Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych

#### Moduł 3

- Oceny zdrowia i sprawności fizycznej
- Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb i możliwości uczestnika treningu

#### Moduł 4

- 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.

#### Moduł 5

- Studia przypadków
- Marketing i sprzedaż treningów personalnych

#### Moduł 6: praktykowanie testów w treningu personalnym poszerzone o kompetencje treningu medycznego

- Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele
- Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego

- Zespół skrzyżowania dolnego

- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

- Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach
- Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.
- Dobór sekwencji oceny

#### Moduł 7

- Techniki pracy nad mechaniką ruchu w treningu personalnym w wymiarze praktycznym, poszerzone o kompetencje treningu medycznego.
- Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- PNF Stretching

- PIR

-AIS

- stretching statyczny a dynamiczny

- Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.
- Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji
- Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.
- Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni

- skręcenia (władzeł)

- stany przeciążeniowe

- chondromelacje (np rzepek)

- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów

- łokieć golfisty

- łokieć tenisisty

- zespół cieśni nadgarstka

- zapalenie kaletki krętarza większego

- zespół pasma biodrowo - piszczelowego

- zespół bólu rzepekowo udowego

- shin splints

- ostroga piętową

- zapalenie rozciągna podszwowego

- Narzędzia pomocnicze w treningu personalnym medycznym-kinesiotaping

Część teoretyczna:

- omówienie materiałów stosowanych w tapingu, wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

Część praktyczna

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie.

Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

-biodro + udo (pasma biodrowo-piszczelowe podudzie,

-syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,

-syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,

-mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,

-pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – ęsia stopka,

-ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,

-choroba Osgooda-Schlattera, tylną stronę stawu kolanowego),

-Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągnij podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

- ręce (nadgarstek, „łokiec tenisisty”, „łokiec golfisty”, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy ramienia).

Walidacja

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi, usługa jest wydłużona o czas zrealizowanych na prośbę uczestników, przerw

USŁUGA REAZLIOWANA W FORMULE GODZIN ZEGAROWYCH 60 MIN

Część teoretyczna trwa: 20 godzin zegarowych

Część praktyczna trwa: 50 godzin zegarowych

Przerwy 1,5 godziny

Uczestnicy pracują w grupach i indywidualnie w zależności od realizowanych ćwiczeń praktycznych

Na sali szkoleniowej każdy uczestnik ma swoje stanowisko do ćwiczeń.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 38

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 38 Test wstępny	Marcin Smuda	14-03-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 38 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy - omówienie zakresu praktyki trenera - wykład	Marcin Smuda	14-03-2026	11:30	12:30	01:00
3 z 38 Wywiad z klientem	Marcin Smuda	14-03-2026	12:30	13:30	01:00
4 z 38 Przerwa	Marcin Smuda	14-03-2026	13:30	13:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 38 Wsparanie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	Marcin Smuda	14-03-2026	13:45	15:00	01:15
6 z 38 praca pisemna	Marcin Smuda	14-03-2026	15:00	16:15	01:15
7 z 38 Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych - wykład	Marcin Smuda	15-03-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 38 Ćwiczenia *Udzielanie wskazówek żywieniowych	Marcin Smuda	15-03-2026	12:00	12:45	00:45
9 z 38 Przerwa	Marcin Smuda	15-03-2026	12:45	13:00	00:15
10 z 38 *Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu	Marcin Smuda	15-03-2026	13:00	16:15	03:15
11 z 38 Oceny zdrowia i sprawności fizycznej - wykład	Marcin Smuda	21-03-2026	10:00	12:00	02:00
12 z 38 Przerwa	Marcin Smuda	21-03-2026	12:00	12:15	00:15
13 z 38 Ćwiczenia : * Ocena statyczna i funkcjonalna klienta	Marcin Smuda	21-03-2026	12:15	15:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 38 Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb i możliwości uczestnika treningu	Marcin Smuda	21-03-2026	15:15	16:15	01:00
15 z 38 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji - wykład	Konrad Murański	22-03-2026	10:00	13:00	03:00
16 z 38 *Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego (rozbudowany plan treningowy )	Konrad Murański	22-03-2026	13:00	14:00	01:00
17 z 38 przerwa	Konrad Murański	22-03-2026	14:00	14:15	00:15
18 z 38 Działania edukacyjno informacyjne w procesie treningowym	Konrad Murański	22-03-2026	14:15	15:00	00:45
19 z 38 Przeprowadzenie (próbki) jednostki treningowej w kontekście przyjętych celów konkretnego klienta	Konrad Murański	22-03-2026	15:00	16:15	01:15
20 z 38 Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce	Konrad Murański	28-03-2026	10:00	13:00	03:00
21 z 38 Przerwa	Konrad Murański	28-03-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 38</b> Marketing i sprzedaż treningów personalnych - wykład	Konrad Murański	28-03-2026	13:15	16:15	03:00
<b>23 z 38</b> Powtórzenie materiału	Konrad Murański	29-03-2026	10:00	11:45	01:45
<b>24 z 38</b> Przerwa	Konrad Murański	29-03-2026	11:45	12:00	00:15
<b>25 z 38</b> Podsumowanie nabytej wiedzy i uzupełnienie portfolio	Konrad Murański	29-03-2026	12:00	14:15	02:15
<b>26 z 38</b> Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Konrad Murański	11-04-2026	10:00	12:00	02:00
<b>27 z 38</b> Charakterystyka wad podstawy	Konrad Murański	11-04-2026	12:00	13:00	01:00
<b>28 z 38</b> Testy mięśniowe	Konrad Murański	11-04-2026	13:00	15:00	02:00
<b>29 z 38</b> Testy wzorców ruchowych	Konrad Murański	11-04-2026	15:00	18:00	03:00
<b>30 z 38</b> Dobór sekwencji oceny oraz Techniki pracy nad mechaniką ruchu w treningu personalnym w wymiarze praktycznym, poszerzone o kompetencje treningu medycznego.	Konrad Murański	11-04-2026	18:00	20:00	02:00
<b>31 z 38</b> Techniki mobilizujące	Konrad Murański	12-04-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>32 z 38</b> Techniki stabilizujące	Konrad Murański	12-04-2026	12:00	15:00	03:00
<b>33 z 38</b> Studia przypadków przykładowych klientów	Konrad Murański	12-04-2026	15:00	19:00	04:00
<b>34 z 38</b> Chroniczne bóle pleców	Konrad Murański	18-04-2026	10:00	15:00	05:00
<b>35 z 38</b> Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Konrad Murański	18-04-2026	15:00	19:00	04:00
<b>36 z 38</b> Kineziotaping cz I	Konrad Murański	19-04-2026	10:00	14:00	04:00
<b>37 z 38</b> Kineziotaping cz II	Konrad Murański	19-04-2026	14:00	17:30	03:30
<b>38 z 38</b> Test teoretyczny walidacja w formie zaliczenia portfolio	-	19-04-2026	17:30	18:00	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	71,43 PLN

Koszt osobogodziny netto	71,43 PLN
W tym koszt walidacji brutto	450,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	450,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	50,00 PLN

## Prowadzący

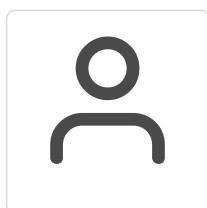
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Konrad Murański

Trener przygotowania motorycznego, trener personalny, masażysta oraz szkoleniowiec Od 2021r. Uczestnik studiów magisterskich fizjoterapii na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Od 2019r. szkoleniowiec UKOŃCZONE KURSY, WARSZTATY I SZKOLENIA Z ZAKRESU ☑ Trener personalny 2019r. ☑ Trenera Przygotowania Motorycznego 2019r. ☑ Treningu medyczny 2021 ☑ Diagnostyki klinicznej i funkcjonalnej sprawności biomechanicznej ☑ Żywienia i suplementacji w sporcie ☑ Prewencji urazów w sporcie ☑ FDM Taping 2024 ☑ Metod monitorowania i kontroli procesu treningowego zawodników ☑ Kształtowania wybranych zdolności motorycznych w treningu sportowym ☑ Odnowy biologicznej ☑ Stretchingu 2019 ☑ Treningu Kettlebell ☑ Treningu kulturystycznego ☑ Rehabilitacji po urazach sportowych 2023 ☑ Masażu tkanek głębokich ☑ Masażu sportowego ☑ Masażu gorącymi kamieniami, masaż balijski, lomi-lomi Wykształcenie wyższe Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



2 z 2

### Marcin Smuda

Trener personalny, trener medyczny, technik masażysta. Wykształcenie: ☑ Absolutorium na kierunku fizjoterapia na Śląskim Uniwersytecie Medycznym 2018r. ☑ Technik masażysta - policealna szkoła medyczna 2017 ☑ Doświadczenie zawodowe: ☑ Praca w gabinecie jako fizjoterapeuta z klientami ortopedycznymi i sportowcami ☑ Trener personalny w klubie fitness Gym for you w Katowicach ☑ Studencka praktyka zawodowa w charakterze fizjoterapeuty w Galen Rehabilitacja Sp. z o. o. ☑ Kursy i certyfikaty: ☑ Trener personalny 2018 ☑ Trener medyczny - train movement 2019 ☑ Complete sports manual therapy osteopathic approach 2016 ☑ Diagnostyka i naprawa słabych ogniw w treningu siłowym - KFD 2019 ☑ Masaż tkanek głębokich 2016 ☑ Human body approach - Athletic Development ☑ Trener przygotowania motorycznego - Fit Academy Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness. na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia
- podręcznik w formie elektronicznej
- zeszyt ćwiczeń w formie elektronicznej

## Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat
- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do rekreacyjnej aktywności ruchowe

## Informacje dodatkowe

**Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.**

**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 MOŻE BYĆ ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

## Adres

ul. Konduktorska 37  
40-155 Katowice  
woj. śląskie

aktualizacja miejsca realizacji 7.04.2026

w dniach 11.04-19.04 ul. Parkowa 20 41-500 Chorzów

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Michał Moczulski**

**E-mail** [michal.moczulski00@gmail.com](mailto:michal.moczulski00@gmail.com)

**Telefon** (+48) 607 422 771