



**Totalny Trener - Kurs Trenera  
Personalnego Poznań 06.09-27.09.2026  
(Weekendowy) podatek VAT z  
dofinansowaniem poniżej 70% wartości  
usługi.**

**3 500,00 PLN** brutto  
2 845,53 PLN netto  
62,50 PLN brutto/h  
50,81 PLN netto/h

PD POLAND  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

Numer usługi 2026/01/12/180702/3252904

📍 Luboń

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 56:00 h

📅 06.09.2026 do 27.09.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Inne / Edukacja

**Grupa docelowa usługi**

Osoby pełnoletnie pragnące nabyć kwalifikacje zawodowe dla wykonywania pracy trenera personalnego oraz osoby już wykształcone, które chciałyby podnieść swoje kompetencje i kwalifikacje.

Fizjoterapeuci, masażyści, trenerzy personalni, dietetycy, a także osoby dopiero rozpoczynające swoją karierę w branży zdrowia i fitness.

**Minimalna liczba uczestników**

8

**Maksymalna liczba uczestników**

24

**Data zakończenia rekrutacji**

05-09-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

56

**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

1. Wiedza i zdolność do samodzielnego prowadzenia podopiecznych krok po kroku od wyznaczenia celów do ich bezpiecznej realizacji jako trener personalny. Przyswojenie wiedzy od pozyskiwania potencjalnych klientów, przez świadome i skuteczne dbanie o poprawę stanu zdrowia jak i sylwetki, po osiągnięcie założeń wspólnie ustalonych wraz z klientem trafiającym do trenera po kursie Totalny Trener. Niezależność i uzyskanie niezbędnych narzędzi do rozpoczęcia skutecznych działań jako profesjonalista.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kursant zdobywa wiedzę, umiejętność i zdolność samodzielnego prowadzenia podopiecznych krok po kroku od wyznaczenia celów do ich bezpiecznej realizacji jako trener personalny.jako trener personalny.onalny.	Zadania praktyczne w formie 1:1 , trener : podopieczny na podstawie których szkoleniowiec weryfikuje wiedzę i zdolności zawodowe uczestnika kursu w celu odpowiedniego i wystarczającego przygotowania go do egzaminów końcowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zadania praktyczne w formie 1:1 , trener : podopieczny na podstawie których szkoleniowiec weryfikuje wiedzę i zdolności zawodowe uczestnika kursu w celu odpowiedniego i wystarczającego przygotowania go do egzaminów końcowych.	Weryfikacja jakości i struktury planu treningowego oparta o informacje pozyskane podczas wywiadu.	Wywiad swobodny
Kursant przyswaja wiedzę od pozyskiwania potencjalnych klientów poprzez marketing i reklamę własnej marki, przez świadome i skuteczne dbanie o poprawę stanu zdrowia jak i sylwetki, po osiągnięcie założeń wspólnie ustalonych wraz z klientem trafiającym do trenera po kursie Totalny Trener.	Wywiad na podstawie którego uczestnik potwierdza zdolności do pozyskiwania klientów do pracy zawodowej oraz zdolności wspólnego osiągania celów wraz z klientem.	Wywiad swobodny
Kursant uczy się bezpiecznych i skutecznych technik trenngowych z użyciem masy własnego ciała, sprzętu typu wolne ciężary, gum treningowe oraz masażerów, a także maszyn treningowych.	Prezentacja i omówienie odpowiedniego, skutecznego i bezpiecznego używania sprzętu treningowego.	Prezentacja

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://repspolska.pl/>

## Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację RepsPolska , EReps

Nazwa Podmiotu certyfikującego RepsPolska , EReps

## Program

Zajęcia odbywają się w godzinach zegarowych. Godzina szkolenia jest godziną zegarową tj. 60min a przerwy nie są ujęte w harmonogramie szkolenia.

W każdym dniu przysługuje przerwa 30min odbywająca się w momencie, w którym prowadzący uzna, że materiał z danego zagadnienia został omówiony i zakończony przed rozpoczęciem kolejnego zagadnienia. Przerwa jest wliczona w godziny zaplanowanego każdego zjazdu.

06.09.2026

- Trening medyczny - totalny trening 6h

12.09.2026

- Rozgrzewka i aktywacja w treningu 4h

- Mobilność 4h

13.09.2026

- Podstawy treningu kulturystycznego 8h

19.09.2026

- Ocena stanu narządu ruchu 8h

20.09.2026

- Trening funkcjonalny 8h

26.09.2026

- Podstawy treningu siłowego 7h + egzamin teoretyczny 1h

27.09.2026

- Podstawy treningu siłowego 6h + egzamin praktyczny (walidacja) 4h

**W momencie zapisu na kurs otrzymasz dostęp do 5 przygotowawczych kursów online na platformie Online PD Poland Edu:**

- **PODSTAWY DIETETYKI** - dowiesz się, jak komponować zbilansowane posiłki, poznasz najważniejsze makro- i mikroskładniki oraz zasady zdrowej diety – bez mitów i zbędnych komplikacji.
- **ANATOMIA LUDZKIEGO CIAŁA** - wprowadzenie w świat budowy i funkcjonowania człowieka. Wiedza, która pozwoli Ci wykorzystać pełny potencjał ludzkiego ciała i zwiększy bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń.
- **ATLAS 100 ĆWICZEŃ DLA CIEBIE** - praktyczny kurs online, zawierający 100 najczęściej stosowanych ćwiczeń w formie video z profesjonalnym komentarzem technicznym - dowiesz się jakie grupy mięśni pracują przy każdym ćwiczeniu i jak wykonywać je bezpiecznie i efektywnie.
- **MARKETING I ZATRUDNIENIE TRENERA PERSONALNEGO** - czyli jak zbudować rozpoznawalną markę, przyciągnąć klientów za pomocą skutecznych materiałów marketingowych i social mediów.
- **PIERWSZE KROKI TRENERA PERSONALNEGO** - jak prowadzić pierwsze treningi, zbudować profesjonalne podejście do klienta i efektywnie wdrożyć wiedzę w praktyce? Ten kurs to sprawdzone wskazówki i narzędzia, które ułatwiają start w branży jako kompetentny i pewny siebie fachowiec.

# Totalny Trener - Kurs Trenera Personalnego

## Trener Personalny + Instruktor Siłowni

### PODSTAWY ANATOMII DLA TRENERA 2h

- budowa szkieletu
- budowa anatomiczna kończyn
- mięśnie centralnych, górnych i dolnych części ciała
- płaszczyzny i osie ludzkiego ciała,

### Układ oddechowy 2h

- opis układu oddechowego u człowieka
- najczęstsze choroby, dysfunkcje i ich objawy
- co to jest prawidłowy i zdrowy oddech.

### Podstawy żywienia i suplementacji 6h (kurs online)

- czym jest dietetyka?
- różne rodzaje diet
- mikro i makroskładniki oraz ich rola w organizmie: białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik, woda
- suplementy diety; witaminy, minerały i inne
- obliczanie ludzkiego zapotrzebowania kalorycznego
- działania dietetyczne w poszczególnych chorobach
- wywiad dietetyczny i przykładowy schemat działań z podopiecznym,

### Rozgrzewka i aktywacja w treningu 4h

- cel rozgrzewki w treningu
- rodzaje rozgrzewek
- rozciąganie aktywne i pasywne
- wysiłek tlenowy i beztlenowy, charakterystyka,

### Ocena stanu narządu ruchu 8h

#### 1. Testy ruchomości ciała dla potrzeb programowania treningowego

##### Kończyna dolna

- zgięcie grzbietowe i podeszwowe stawu skokowego
- zgięcie i wyprost stawu kolanowego
- zgięcie i wyprost stawu biodrowego
- rotacja zewnętrzna i wewnętrzna stawu biodrowego
- przywodzenie i odwodzenie stawu biodrowego

##### Miednica

określanie trójwymiarowego ustawienia miednicy w pozycji stojącej

##### Kręgosłup

- ocena stanu kręgosłupa w skłonie w przód
- ocena stanu kręgosłupa w przeproście stojąc

- zakresy rotacji kręgosłupa w siadzie

#### Wzorce oddechowe

- omówienie fizjologicznego wzorca oddechowego i przypisanie mu ruchomości klatki piersiowej
- najczęstsze patologie wzorca oddechowego,

#### Kończyna górna

- ocena zakresu zgięcia i wyprostu w stawie ramiennym
- ocena rotacji wewnętrznej i zewnętrznej w stawie ramiennym
- zakres zgięcia i wyprostu w łokciu
- pronacja i supinacja przedramienia
- zgięcie dłoniowe i grzbietowe nadgarstka

### Funkcjonalne testy przesiewowe oceniające stan klienta 4h

**Siad na piętach** - zgięcie podszwowe stawu skokowego, zgięcie kolan

**Skłon w przód** - mobilność taśmy tylnej

**Przysiad** (mobilność i stabilność) - stan kończyn dolnych

**Siad z leżenia** - siła mięśni brzucha, elastyczność odcinka lędźwiowego

**Stanie na jednej nodze 30s** - stabilność, koordynacja mięśniowa

**Grzbiety z leżenia przodem** - siła taśmy tylnej, elastyczność taśmy tylnej

**Wyprost ramion z kijem trzymany za sobą** - elastyczność przedniej części barku, siła łopatki i tylnych aktonów barku

**Zgięcie ramion w oparciu o ścianę** - mobilność barków i łopatki

**Ugięcie ramion w podporze przodem** - siła i stabilność kończyn górnych

**Zwis na drążku na czas** - siła chwytu i mobilność kończyn górnych

**Test TWOT** - czas wstrzymania oddechu na wydechu - ocena wydolności

### Trening funkcjonalny 8h

- stabilizacja, Totalny trening, CORE i jego istotne znaczenie
- znaczenie i zastosowanie ćwiczeń funkcjonalnych
- zaburzenia aparatu ruchu, skąd się bierze i jak go poprawić
- wdrażanie ćwiczeń funkcjonalnych do planów treningowych,

### Trening kulturystyczny 8h

- podstawowe bodźce, mające wpływ na budowanie masy mięśniowej w treningu
- znaczenie i zastosowanie ćwiczeń w formie kulturystycznej
- wdrażanie ćwiczeń kulturystycznych do planów treningowych
- trening kulturystyczny w praktyce

#### Podstawy treningu siłowego 13h

- różnice między ćwiczeniami wielostawowymi i treningiem na maszynach
- zbiór głównych ćwiczeń siłowych
- wyciskania i przyciągania
- skalowanie podstawowych ćwiczeń siłowych,

#### Mobilność 4h

- ćwiczenia mobilizacyjne, układ powięziowo mięśniowy oraz stawy
- niekorzystne pozycje codziennego funkcjonowania i ich wpływ na wady postawy
- zespół skrzyżowania górnego i dolnego,

#### Totalna terapia basic 6h

- taśmy anatomiczne
- zakresy ruchu a zdrowy i totalny trening
- postawa ciała i jej wpływ na dysfunkcje poszczególnych części ciała
- dysfunkcje kręgosłupa, ich naprawa oraz skręty, skłony, rotacje
- rozluźnianie tkanek, odblokowywanie stawów
- Rehab i Prehab

#### Planowanie i układanie programów treningowych oraz metody monitorowania progresji i motywacji 6h (kurs online)

- wywiad z klientem, założenia treningowe, cele, możliwości, ewentualne przeszkody
- metody monitoringu progresu oraz sposoby motywowania podopiecznego do działania
- analiza aparatu ruchu klienta: mobilność, stabilizacja centralna, kontrola motoryczna
- parametry treningowe w programach treningowych
- rozbiecie jednostki treningowej na czynniki pierwsze
- metody treningowe, omówienie. GPP, SPP, ACC, Intensyfikacja itp
- periodyzacja, co to jest? Mikro, makro i mezocykl
- spersonalizowany plan treningowy

#### Rozpoczęcie pracy trenera personalnego 2h

- zdobywanie doświadczenia i pewności siebie,
- etyka i jakość pracy trenera
- identyfikacja marki trenera oraz budowanie wizerunku,
- pozyskiwanie klientów i pozytywna relacja z klientem,
- formy działalności oraz zatrudnienia

#### EGZAMIN TEORETYCZNY 1h

#### EGZAMIN PRAKTYCZNY 4h

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Trening medyczny - totalny trening 6h	Marek Purczyński	06-09-2026	10:00	16:00	06:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 9</b> Rozgrzewka i aktywacja w treningu 4h - Mobilność 4h	MICHALINA WALKOWIAK	12-09-2026	12:00	20:00	08:00
<b>3 z 9</b> Podstawy treningu kulturowego 8h	Daniel Mularczyk	13-09-2026	10:00	18:00	08:00
<b>4 z 9</b> Ocena stanu narządu ruchu 8h	MICHALINA WALKOWIAK	19-09-2026	12:00	20:00	08:00
<b>5 z 9</b> Trening funkcjonalny 8h	MICHALINA WALKOWIAK	20-09-2026	10:00	18:00	08:00
<b>6 z 9</b> Podstawy treningu siłowego 7h	Jarosław Drzewiecki	26-09-2026	12:00	19:00	07:00
<b>7 z 9</b> Egzamin teoretyczny	-	26-09-2026	19:00	20:00	01:00
<b>8 z 9</b> Podstawy treningu siłowego 6h	Jarosław Drzewiecki	27-09-2026	10:00	16:00	06:00
<b>9 z 9</b> Walidacja	-	27-09-2026	16:00	20:00	04:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 845,53 PLN
Koszt osobogodziny brutto	62,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	50,81 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN

W tym koszt walidacji netto 0,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto 0,00 PLN

W tym koszt certyfikowania netto 0,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

### Daniel Mularczyk

Wieloletni szkoleniowiec, trener oraz utytułowany zawodnik sportów sylwetkowych jak i siłowych. Trener przygotowania fizycznego i motorycznego w klubie Lechia Dzierżoniów. Założyciel siłowni MularGym. Od 2019r szkoleniowiec i wykładowca Akademi Szkolenia Trenerów. Były czołowy zawodnik sportów sylwetkowych: -Mistrz Polski 2017 -Uniwersytecki Mistrz Polski 2017 -Zwycięzca Diamond Cup 2017 i wiele innych. Były zawodnik Trójboju Siłowego Klasycznego: -vice Mistrz Polski 2018 Trener przygotowaniu motorycznego od 2020r. z sukcesami klubowymi: -mistrzostwo 4 ligi dolnośląskiej 2021 -mistrzostwo 4 ligi dolnośląskiej 2022 -dolnośląski Puchar Polski 2023

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.



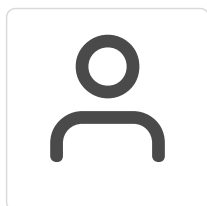
2 z 4

### MICHALINA WALKOWIAK

Magister Sportu o specjalizacji Przygotowanie Motoryczne, trener personalny, trener II klasy Kickboxingu, zawodniczka i trener Trójboju Siłowego. Zawodowy staż sięgający 10 lat, związana ze sportem od ponad 15 lat. Na co dzień pracująca ze zawodnikami sportów walki, jak również drużynami siatkarskimi, piłkarskimi, oraz personalnie z klientami rekreacyjnymi. Swoją ekspertyzę skupia wokół treningu siłowego i jego celowanego wykorzystania w życiu codziennym, jak i w sporcie zawodowym. Autorka artykułów branżowych z dziedziny treningu.

Jako szkoleniowiec, jej priorytetem jest przekazywanie praktycznej wiedzy i narzędzi przyszłym trenerom, umożliwiających dopasowanie metod do indywidualnych potrzeb i możliwości klientów.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.



3 z 4

### Marek Purczyński

Marek Purczyński, z wykształcenia absolwent Wydziału fizjoterapii AWF we Wrocławiu, z pasji i zawodowo terapeuta, trener, popularyzator szeroko pojętej kultury fizycznej i dbania o zdrowie. Autor najpopularniejszego polskiego videobloga na YT traktującego o zdrowiu i fizjoterapii – ponad 60 mln odsłon / 0,56 miliona subskrybentów, kanał Marek Purczyński

Autor Totalnej Terapii – hybrydy terapii manualnych z systemami treningowymi. Jest to metoda rehabilitacji oraz wspierania zdrowia na każdym poziomie rozwoju fizycznego możliwej do zastosowania w każdym stanie zdrowia.

Współtwórca marki PD Poland.

Marek Purczyński Szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem

Doświadczenie zawodowe: 15 lat praktyki w zawodzie fizjoterapeuty, współpraca z kilkunastoma tysiącami pacjentów, dwukrotny uczestnik Polskiej Misji Paraolimpijskiej na Igrzyskach w Londynie (2012) i Rio de Janeiro (2016). Wielokrotnie opiekował się Kadra Narodową na licznych imprezach klasy Mistrzowskiej. Od ponad 20 lat zgłębia na własnej skórze tajniki Sztuk Walki, Podnoszenia Ciężarów, gimnastyki, Jogi i innych form pracy z ciałem.

Nieustannie rozwija wiedzę i swój warsztat.  
Prywatnie spełniony mąż i ojciec.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.



4 z 4

## Jarosław Drzewiecki

Jarek Drzewiecki jest współwłaścicielem Wrocławskiego Centrum Sportu N11 oraz współzałożycielem marki PD Poland. Trener w sportach siłowych od ponad 10 lat, pasjonat motoryki i biomechaniki w sporcie ogólnym, sympatyk sportów walki. Do 2019 roku zawodnik trójboju siłowego, w przeszłości reprezentant kraju i 12. zawodnik mistrzostw świata Strongman kategorii lekkiej.

Aktywny szkoleniowiec od 2017 roku, uprzednio w różnych placówkach szkoleniowych na terenie kraju, aktualnie w PD Poland Edu od momentu utworzenia marki szkoleniowej wraz z Markiem Purczyńskim.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Totalny Trener to wiedza uzyskana przede wszystkim od ludzi z doświadczeniem pracujących nad zdrowymi funkcjami aparatu ruchu i wykorzystaniem jego maksymalnego potencjału.

Po ukończonym kursie nie zabraknie Ci pewności siebie i wiedzy, aby podjąć prace w klubach sportowych, centrach ruchu i rehabilitacji, siłowniach, w miejscach plenerowych, czy też w prywatnych strefach treningowych Twoich podopiecznych. Nie zabraknie Ci wiedzy, aby również zadbać o zdrowy ruch, o progres bądź o zrozumienie ciała Twojego i Twoich bliskich.

Jeśli zdasz egzamin teoretyczny i praktyczny z wynikiem pozytywnym, otrzymasz międzynarodowy certyfikat wystawiony w języku angielskim z unikalnym numerem akredytacji RepsPolska, który uprawnia Cię do pracy jako trener praktycznie na całym świecie.

Egzamin teoretyczny odbywa się online za pośrednictwem organizacji REPs Polska. Szczegóły na ten temat jak i link do egzaminu, który winien być zdany przed podjęciem naszego wewnętrznego egzaminu praktycznego, wysyłamy do wszystkich kursantów od razu po zakończeniu pierwszego dnia kursu.

Egzamin teoretyczny musi zostać zaliczony do 26.09.2026 roku.

Egzamin praktyczny odbywa się w formie ustnej i odbywa się w czasie rzeczywistym podczas ostatniego zjazdu.

Jeśli zaś coś pójdzie nie po Twojej myśli, możesz podejść do egzaminów ponownie.

Usługi realizowane przez PD Poland z dofinansowaniem poniżej 70% wartości usługi **obowiązuje podatek VAT 23%**

## Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

## Adres

ul. Hugona Kołłątaja 2

62-030 Luboń

woj. wielkopolskie

Rankor Athletics Luboń

Hugona Kołłątaja 2,

62-030 Luboń

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zamykane szatnie oraz prysznice dla uczestników. Bistro z przekąskami i napojami.

## Kontakt



**JAROSŁAW DRZEWIECKI**

**E-mail** [kursy@pdpoland.com](mailto:kursy@pdpoland.com)

**Telefon** (+48) 577 572 435