



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
346 ocen

Zielone kompetencje: Kurs trenera personalnego z ekologicznymi rozwiązaniami w prowadzeniu studia treningu.

Numer usługi 2026/01/15/126640/3261273

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 02.02.2026 do 08.02.2026

4 499,00 PLN brutto

4 499,00 PLN netto

102,25 PLN brutto/h

102,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa „Zielone kompetencje: Kurs trenera personalnego z ekologicznymi rozwiązaniami w prowadzeniu studia treningu” skierowana jest do osób zainteresowanych zdobyciem lub rozwojem kompetencji w zawodzie trenera personalnego, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju i ekologicznych praktyk w branży fitness.

Grupę docelową stanowią osoby planujące rozpoczęcie pracy jako trener personalny, aktywni trenerzy i instruktorzy fitness, a także osoby prowadzące lub planujące prowadzenie studia treningowego. Szkolenie adresowane jest do uczestników posiadających podstawową wiedzę lub doświadczenie w obszarze aktywności fizycznej, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje zawodowe oraz wdrażać proekologiczne rozwiązania w pracy z klientami i organizacji usług treningowych.

Uczestnicy szkolenia są zainteresowani racjonalnym wykorzystaniem zasobów, odpowiedzialnym doбором sprzętu treningowego, ograniczaniem zużycia energii i materiałów oraz promowaniem proekologicznych postaw.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

29-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

44

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningu personalnego oraz organizacji pracy studia treningowego z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju, ekologicznych rozwiązań i odpowiedzialnego wykorzystania zasobów w branży fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza diagnostykę funkcjonalną klienta z uwzględnieniem zasad odpowiedzialnego i zrównoważonego prowadzenia procesu treningowego	przeprowadza wywiad treningowo-zdrowotny obejmujący styl życia klienta, w tym poziom aktywności i nawyki wpływające na zdrowie i środowisko (np. transport, tryb pracy), wykonuje ocenę aparatu ruchu w statyce i dynamice, ograniczając zbędne zużycie materiałów i wykorzystując narzędzia wielokrotnego użytku, dobiera testy funkcjonalne adekwatne do potrzeb klienta, minimalizując konieczność powielania diagnostyki, interpretuje wyniki diagnostyki w celu zaplanowania efektywnego i oszczędnego procesowo treningu.	Wywiad swobodny
Projektuje działania treningowe i reedukacyjne w sposób bezpieczny dla klienta oraz zasobooszczędny dla studia treningowego	identyfikuje dysfunkcje narządu ruchu oraz planuje działania naprawcze zmniejszające ryzyko urazów i przerw w treningu, dobiera ćwiczenia i obciążenia sprzyjające długofalowemu zdrowiu klienta, ograniczając nadmierne zużycie sprzętu i energii, uwzględnia pracę z klientami bólowymi, redukując potrzebę częstych interwencji medycznych i dodatkowych zasobów, stosuje reedukację ruchową jako element wspierający trwałość efektów treningowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera i wdraża techniki mobilizacyjne wspierające zdrowie klienta oraz ograniczające negatywny wpływ pracy siedzącej na środowisko i organizację studia	określa zasadność pracy nad mobilnością w kontekście ergonomii codziennego funkcjonowania klienta, dobiera techniki mobilizacyjne niewymagające energochłonnego sprzętu ani jednorazowych materiałów, tworzy protokoły mobility oparte na pracy z masą ciała i prostych narzędziach wielokrotnego użytku, wdraża rozwiązania sprzyjające zmniejszeniu liczby urazów i absencji treningowych. konstruuje jednostki treningowe oparte na efektywnym wykorzystaniu czasu, przestrzeni i sprzętu, dobiera metody treningowe pozwalające na pracę w małych grupach oraz ograniczenie zużycia energii (oświetlenie, HVAC),	Wywiad swobodny
Planuje i realizuje trening funkcjonalny i siłowy z uwzględnieniem ekologicznej organizacji pracy studia treningu	analizuje przypadki klientów i modyfikuje plany treningowe w sposób ograniczający generowanie odpadów i nadmierną rotację sprzętu, uwzględnia zasady ekologicznego prowadzenia studia treningu, w tym recykling, oszczędność wody i współpracę z ekologicznymi dostawcami.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

Program

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

1. Trening medyczny w treningu personalnym.

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego
- podstawy treningu z odważnikami kulowymi

1. Metodyka treningu siłowego.

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

1. Ekorozwiązania w prowadzeniu studia treningu.

- Jak stworzyć zielone studio treningu?
- Energooszczędność w studiu treningu.
- Optymalizacja systemów HVAC
- Gospodarka wodna w studiu treningu
- Recykling i redukcja odpadów
- Zrównoważona architektura
- Świadomość ekologiczna pracowników studia i klientów

- Wspieranie zrównoważonego transportu do studia
- Współprace z ekologicznymi dostawcami
- Organizacja ekologicznych wydarzeń

Usługa prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Przerwy wliczone w czas trwania usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Diagnostyka funkcjonalna	Łukasz Zimny	02-02-2026	09:00	16:00	07:00
2 z 7 Trening medyczny w treningu personalnym	Łukasz Zimny	03-02-2026	09:00	16:00	07:00
3 z 7 Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym	Łukasz Zimny	04-02-2026	09:00	16:00	07:00
4 z 7 Metodyka treningu funkcjonalnego	Michał Smykała	05-02-2026	09:00	16:00	07:00
5 z 7 Metodyka treningu siłowego	Michał Smykała	06-02-2026	09:00	16:00	07:00
6 z 7 Ekorozwiązania w prowadzeniu studia treningu.	Michał Smykała	07-02-2026	09:00	16:00	07:00
7 z 7 Walidacja	-	08-02-2026	09:00	11:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	102,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	102,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Łukasz Zimny

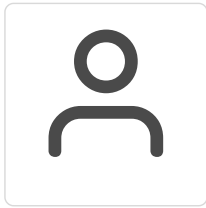
Wykształcenie: 06.2020 - Ukończenie Policealnej Szkoły Medycznej na kierunku Technik Masażysta;
Doświadczenie zawodowe: od 09.2015 - właściciel firmy Zimny Sport & Health - współpraca z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych - wykonywanie masażu (sportowy, relaksacyjny, leczniczy), masaży w drużynie Rugby Legia Warszawa; od 08.2019 - Szkoleniowiec prowadzący kursy: trenera medycznego, kinesiotapingu, mobility&stretching, zdrowy kręgosłup, masaż tkanek głębokich. Kursy i szkolenia: Kurs masażu I stopnia 06.08.2017 Kurs masażu II stopnia 25.03.2018 Kinesiology Taping Course 25.11.2017 Sport Tape Techniki Powięziowe 17.06.2018 Masaż kobiet w ciąży i Masaż bańską chińską 14.09.2018 Kurs Igłoterapia Sucha - Akupunktura Kliniczna Moduł Podstawowy 27.02.2022



2 z 3

Michał Smykała

Wykształcenie: 2015 - Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu - Wydział Fizjoterapii, kierunek: Fizjoterapia (magister). Ścieżki specjalizacyjne: Fizjoterapia w sporcie, Zdrowe starzenie się
Doświadczenie zawodowe: 01.2013 - 05.2015 - Fizjoterapeuta Kliniczny w: Samodzielny Publiczny zakład opieki zdrowotnej MSWiA we Wrocławiu; Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu; Medyczne centrum rehabilitacji Popielówek 1 od 03.2016 - Fizjoterapeuta i Trener Medyczny - Praca z klientem indywidualnym od 01.2023 - Szkoleniowiec - prowadzenie kursów na trenera medycznego Szkolenia i certyfikaty: EQF level 5 - Szkoleniowiec REPS Ultrasonografia Narządu ruchu - poziom podstawowy Kończyna dolna - procedury po zabiegach operacyjnych Terapia Wisceralna. Terapia Blizn. Suche igłowanie Pierwszy moduł szkolenia EFDMA. Pierwszy stopnień, certyfikatu NCSC w Elite Performance Institute Liczne seminaria, szkolenia oraz warsztaty o tematyce sportowej i fizjoterapeutycznej.



3 z 3

Kamil Borański

2015 r. - uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii 2016 r. - uzyskanie tytułu trenera personalnego 2017 r. - zdobycie tytułu Mistrza Polski Juniorów w kulturystyce i w trójboju siłowym 2019 r. - obecnie - prowadzenie kursów na trenera personalnego 2021 r. - obecnie - prowadzenie studia fizjoterapeutycznego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Adres

Bielsko-Biała 23
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661