



Kurs Trener Personalny i Instruktor Siłowni - Warszawa

Numer usługi 2026/01/18/184099/3265607

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

93,69 PLN brutto/h

93,69 PLN netto/h

MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

9 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 28.02.2026 do 08.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być:

- osoby pełnoletnie
- osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki.

Kurs stacjonarnie obejmuje 2 zjazdy: I zjazd 28 luty i 1 marzec | Zjazd II: 6-7-8 marzec

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Zwolnienie z vat: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a ustawy o VAT

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu) Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe I

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny. Przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz biomechaniki	poprawnie opisuje budowę aparatu ruchu i jego rolę w treningu	Test teoretyczny
opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego	wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod	Test teoretyczny
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta	przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję	Obserwacja w warunkach symulowanych
demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: **5 dni**.

Liczba godzin kursu: **48 h dydaktycznych**, co stanowi **36 h zegarowych bez przerw (41 h zegarowych łącznie z przerwami)**.

W harmonogramie ujęto również przerwy, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia – łącznie **5 h zegarowych w ciągu 5 dni**.

Każdego dnia przewidziane są trzy przerwy: dwie 15-minutowe oraz jedna 30-minutowa (łącznie 60 minut przerw dziennie).

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych.

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Charakter usługi: edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

Teoria: 1. Podstawy Anatomii, Zadania Trenera Personalnego i Instruktor siłowni, BHP.

1. Fundamenty teoretyczne Fizjologia i Metodyka Treningu

Praktyka:

1. **Anatomia funkcjonalna i wzorce ruchowe w praktyce**

2. **Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego**

- podstawy anatomii funkcjonalnej,
- wywiad i ocena klienta,
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice,
- testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie,
- case study – opracowywanie protokołów naprawczych.

3. **Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym**

- mobility – definicja i zastosowanie,
- techniki mobilizacyjne w różnych sektorach ciała,
- wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych,
- protokoły pracy z klientem w kontekście mobility.

4. Metodyka treningu funkcjonalnego

- definicja i zasady treningu funkcjonalnego,
- piramida przygotowania fizycznego,
- rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
- testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
- budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, plyometria,
- modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.

5. Podstawy Treningu medyczny w treningu personalnym

- dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje,
- postawa ciała a sprawność aparatu ruchu,
- kręgosłup i kończyny – analiza i przykłady postępowania w dysfunkcjach,
- reedukacja podopiecznych i współpraca z klientami bólowymi.

6. Metodyka treningu siłowego

- definicja i założenia treningu siłowego,
- elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki,
- analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
- praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami,
- case study – najczęstsze przypadki klientów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy, studio treningowe
- grupy szkoleniowe liczące 1-15 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle,, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- symulacja praktyczna/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 36

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Anatomia funkcjonalna dla Trenera - kończyna dolna	MAREK KUŚ	28-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 36 Przerwa	MAREK KUŚ	28-02-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 36 Anatomia Funkcjonalna dla Trenera - Tułów	MAREK KUŚ	28-02-2026	10:45	13:00	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 36 Przerwa	MAREK KUŚ	28-02-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 36 Anatomia Funkcjonalna dla Trenera - Kończyna górna	MAREK KUŚ	28-02-2026	13:30	15:30	02:00
6 z 36 Przerwa	MAREK KUŚ	28-02-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 36 Anatomia Funkcjonalna - Case Study	MAREK KUŚ	28-02-2026	15:45	17:15	01:30
8 z 36 Pierwsza konsultacja z klientem	MAREK KUŚ	01-03-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 36 Przerwa	MAREK KUŚ	01-03-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 36 Wywiad z klientem - praca w grupach	MAREK KUŚ	01-03-2026	10:45	13:00	02:15
11 z 36 Przerwa	MAREK KUŚ	01-03-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 36 Testy diagnostyczne	MAREK KUŚ	01-03-2026	13:30	15:30	02:00
13 z 36 Przerwa	MAREK KUŚ	01-03-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 36 Diagnostyka funkcjonalna - praca w grupach	JAKUB ŁOSEK	06-03-2026	09:00	10:30	01:30
15 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	06-03-2026	10:30	10:45	00:15
16 z 36 Metodyka Rozgrzewki	JAKUB ŁOSEK	06-03-2026	10:45	13:00	02:15
17 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	06-03-2026	13:00	13:30	00:30
18 z 36 Metodyka Ćwiczeń z własną masą ciała	JAKUB ŁOSEK	06-03-2026	13:30	15:30	02:00
19 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	06-03-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 36 Projektowanie ćwiczeń w grupach dla początkujących	JAKUB ŁOSEK	06-03-2026	15:45	17:00	01:15
21 z 36 Metodyka Treningu Siłowego	JAKUB ŁOSEK	07-03-2026	09:00	10:30	01:30
22 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	07-03-2026	10:30	10:45	00:15
23 z 36 Metodyka Treningu Siłowego - praca w grupach	JAKUB ŁOSEK	07-03-2026	10:45	13:30	02:45
24 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	07-03-2026	13:00	13:30	00:30
25 z 36 Metodyka Treningu Kettlebell	JAKUB ŁOSEK	07-03-2026	13:30	15:30	02:00
26 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	07-03-2026	15:30	15:45	00:15
27 z 36 Projektowanie treningu siłowego dla podopiecznych - praca w grupach	JAKUB ŁOSEK	07-03-2026	15:45	17:15	01:30
28 z 36 Kształtowanie sylwetki, hipertrofia i redukcja wagi w treningu	JAKUB ŁOSEK	08-03-2026	09:00	10:30	01:30
29 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	08-03-2026	10:30	10:45	00:15
30 z 36 Podstawy Treningu Medycznego	JAKUB ŁOSEK	08-03-2026	10:45	13:00	02:15
31 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	08-03-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 36 Prowadzenie procesu treningu personalnego i programowanie	JAKUB ŁOSEK	08-03-2026	13:30	15:30	02:00
33 z 36 Przerwa	JAKUB ŁOSEK	08-03-2026	15:30	15:45	00:15
34 z 36 Screening ruchowy	MAREK KUŚ	08-03-2026	15:45	17:15	01:30
35 z 36 Trening funkcjonalny i plyometryczny	JAKUB ŁOSEK	08-03-2026	15:45	16:30	00:45
36 z 36 Walidacja	-	08-03-2026	16:30	16:45	00:15

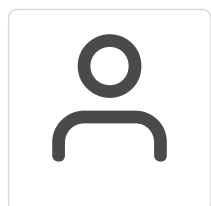
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

MAREK KUŚ

Trener Personalny i Medyczny. Terapeuta ruchowy. Absolwent wielu kursów polskich i międzynarodowych.

Primitive Moves and Motor Control - dr. T. Gibbons PDTR in progress - dr. Jose Palomar Prehab 101 - dr. Jacob Harden

NCSC - Elite Performance Institute

Posturologia - PosturePro Anette Verpilote

FMS - dr. R. Rzepka

Fizjoterapia w fazie ostrej sportowca - Med Coach

Kolano - Wypadkowa stopy i biodra - dr. R. Biernat

Biodro - Staw życia - dr. R. Biernat

Bark - nie taki skomplikowany - dr. R. Biernat Movement Strategy kończyzna dolna i górna - Biernat Rehabilitacja

Terapia Manualna w Sporcie - MTC - Honorata Dziel

Korekcja Wad Postawy - Kuźnia Trenerów

Olympic Weightlifting - Małgorzata Wiejak Dietetyka i suplementacja - 4 poziomy MTC Dietetyka -

Tadeusz Sowiński

Gimnastyka od podstaw - Gimnastycy.pl



2 z 3

Damian Turski

Trener Personalny i specjalista Treningu Medycznego z ponad 8 letnim doświadczeniem w branży. Absolwent kursów z Treningu Personalnego i Instruktora Siłownii, Medycznego Trenera Personalna i wielu innych. Prowadzący z sukcesem swoje studio treningu Re-Motion.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat



3 z 3

JAKUB ŁOSEK

Magister Fizjoterapii, Instruktor Treningu Siłowego, Trener Medyczny z wieloletnim doświadczeniem. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kurs stacjonarnie obejmuje 2 zjazdy: I zjazd 27-28 luty i 1 marzec | Zjazd II: 6-7-8 marzec

W ramach realizacji usługi szkoleniowej stosowane są **interaktywne i aktywizujące metody dydaktyczne**, dostosowane do kształcenia osób dorosłych, w szczególności:

- **ćwiczenia praktyczne wykonywane indywidualnie oraz w parach,**
- **analiza przypadków (case study)** oparta na realnych problemach uczestników,
- **warsztatowa forma zajęć** z bieżącą informacją zwrotną od instruktora,
- **dyskusja moderowana** oraz wymiana doświadczeń pomiędzy uczestnikami,
- **symulacje sytuacji treningowych i diagnostycznych,**
- **samodzielne opracowywanie protokołów treningowych i naprawczych,**
- **elementy nauczania przez działanie (learning by doing)**

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej nagrania video oraz (skrypt-ebook) i karty wywiadu pdf, do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - <https://akademia.movetherapy.pl> . Skrypt będzie możliwy do pobrania.

Każdy uczestnik dostaje dodatkowo dożywno Baze wiedzy:

1. Anatomia funkcjonalna i podstawy diagnostyki ruchowa
2. Kształtowanie kobiecej sylwetki
3. Vademecum trenera personalnego

4. Specjalista ruchu
5. Żywnienie z elementami Psychodietetyki
6. Kształtowanie mocy w treningu personalnym
7. Specjalista treningu siłowego
8. Komunikacja, relacje i efektywność
9. Nowoczesne programowanie treningowe
10. Trening w ciąży i po porodzie
11. Trening core i mięśni głębokich
12. Terapeutyczny oddech
13. Metodyka treningu kettlebell
14. Biznes trenera online
15. Fundamenty ruchu
16. Mobility w praktyce
17. Funkcjonalne fundamenty treningu

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca na mail: biuro@movetherapy.pl

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie:

- **art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a**
- art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70%

- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Więcej o kursie na stronach:

<https://akademia.movetherapy.pl/produkt/kurs-trener-personalny/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/akademia.movetherapy/>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCSRDAokEUIpuqAPIZ7aH20Q/videos>

Adres

ul. Gotarda 16
02-697 Warszawa
woj. mazowieckie

Studio Treningowe "Warsztat Formy" - Wejście do budynku jest z boku budynku od strony cukierni. Drzwi otwierają się po zadzwonieniu dzwonkiem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail marekkus77@gmail.com

Telefon (+48) 792 222 067