



AKADEMIA  
SZKOLENIA  
TRENERÓW  
SPORTU,  
TURYSTYKI I  
REKREACJI SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

47 ocen

## Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni + 7 dodatkowych szkoleń (dietetyka poziom 1 i 2, trening w zawieszaniu, kettlebells, funkcjonalny, Cross – poziom 1, trening medyczny, Core & Stability)

Numer usługi 2026/01/20/16850/3270371

📍 Opole

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 08.06.2026 do 12.06.2026

7 490,00 PLN brutto

7 490,00 PLN netto

234,06 PLN brutto/h

234,06 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|  |   |
|--|---|
| <b>Kategoria</b>                       | Styl życia / Sport  |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 1   |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 5   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna   |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 32  |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych  |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener Personalny.

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

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji                              |
|--|---|---|
| <p><b>WIEDZA:</b><br/>                     stosuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w planowaniu treningu, wykorzystuje zasady żywienia i suplementacji w sporcie, posługuje się technikami treningowymi: funkcjonalnym, siłowym, medycznym, core, TRX, kettlebell, cross, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy trenera, stosuje zasady komunikacji i motywacji w pracy z klientem.</p>  | <p>wskazuje nazwy i funkcje głównych grup mięśniowych podczas omawiania ćwiczeń,</p> <p>opisuje reakcje fizjologiczne organizmu na wysiłek o różnej intensywności,</p> <p>przedstawia zasady układania planu żywieniowego w zależności od celu klienta,</p> <p>wymienia zasady bezpiecznego korzystania z TRX, kettlebell, sprzętu funkcjonalnego,</p> <p>omawia techniki motywacyjne i sposoby budowania relacji z klientem.</p>   | <p>Wywiad swobodny</p>                        |
| <p><b>UMIEJĘTNOŚCI:</b><br/>                     stosuje wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i dietetyki w planowaniu treningów, dobiera ćwiczenia do celów i możliwości klienta, koryguje technikę ćwiczeń i demonstruje ich prawidłowe wykonanie, prowadzi trening z wykorzystaniem różnych metod i przyborów, analizuje postępy klienta i modyfikuje plan treningowy.</p> <p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b><br/>                     buduje relację z klientem opartą na zaufaniu i bezpieczeństwie, motywuje do systematycznej pracy, dba o etykę i profesjonalizm w pracy trenera, podejmuje decyzje w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji (np. ból, uraz, złe samopoczucie klienta).</p> | <p>planuje i przedstawia przykładowy trening dla klienta początkującego i zaawansowanego,</p> <p>demonstruje poprawną technikę ćwiczenia (np. martwy ciąg, przysiad, plank, swing kettlebell),</p> <p>koryguje błędne ustawienie ciała klienta w trakcie wykonywania ćwiczeń,</p> <p>prowadzi mini-trening funkcjonalny z wykorzystaniem TRX/kettlebell/cross,</p> <p>analizuje dziennik treningowy klienta i proponuje zmiany w obciążeniu lub zakresie ćwiczeń.</p> <p>prowadzi rozmowę wstępną z klientem, zadając pytania o cele, doświadczenia i ograniczenia zdrowotne,</p> <p>stosuje techniki motywacyjne (pochwała, wyznaczanie małych celów, feedback),</p> <p>reaguje właściwie na nieprawidłowy oddech, sygnały zmęczenia lub ból zgłoszony przez klienta,</p> <p>zachowuje zasady etyki (np. poufność informacji, odpowiedni strój, punktualność).</p> | <p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p> |

# 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

### 1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (16 h)

- **Teoria – 4 h:** podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki, zasady planowania treningów, bezpieczeństwo w pracy trenera.
- **Praktyka – 12 h:** nauka techniki ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, prowadzenie treningu personalnego, analiza i korekta błędów ruchowych, symulacje pracy z klientem.

### 2. Dietetyka poziom 1 i 2 (2 h)

- **Teoria – 2 h:** podstawy żywienia w sporcie, makroskładniki i ich rola, zasady bilansowania diety, wprowadzenie do suplementacji.

### 3. Trening w zawieszaniu – TRX (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia w zawieszaniu, praca z ciężarem własnego ciała, zasady bezpieczeństwa, prowadzenie krótkiej jednostki treningowej.

### 4. Trening kettlebells (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** nauka techniki podstawowych ćwiczeń (swing, goblet squat, clean), wykorzystanie kettlebells w treningu obwodowym i funkcjonalnym.

### 5. Trening funkcjonalny (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia wielostawowe, poprawa mobilności, koordynacji i stabilizacji, układanie prostych obwodów funkcjonalnych.

### 6. Trening Cross poziom 1 (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** podstawowe elementy treningu cross, nauka techniki ćwiczeń, budowanie prostych zestawów treningowych.

### 7. Trening medyczny (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** wprowadzenie do ćwiczeń kompensacyjnych, praca z osobami po urazach, zasady doboru ćwiczeń wspierających profilaktykę bólu i przeciążeń.

### 8. Core & Stability (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie, stabilizacja tułowia, kontrola oddechu i postawy w trakcie wysiłku.

Szkolenie trwa 32h zegarowe (60 min) w tym 26h zegarowych praktyki i 6h zegarowych teorii. **Każda godzina kursu zawiera 15 minut przerwy**, które są wliczone w czas trwania szkolenia.

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na

mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, stepper, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.     |            |                       |                     |                     |               |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 7 490,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 7 490,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 234,06 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 234,06 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Krzysztof Kolber

Opis wykładowcy:

Krzysztof Kolber – magister fizjoterapii, absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, certyfikowany trener personalny oraz czynny zawodnik trójboju siłowego z wieloletnim doświadczeniem treningowym. Od ponad 10 lat związany z treningiem siłowym i przygotowaniem motorycznym, łączy wiedzę akademicką z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki z praktyką sportową. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, medycznym oraz w pracy z osobami po urazach, operacjach i w okresie rekonwalescencji. Wspiera również osoby początkujące oraz

klientów z jednostkami chorobowymi, opracowując bezpieczne i skuteczne programy treningowe. Jako instruktor zajęć fitness prowadzi m.in. zajęcia typu FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup oraz stretching. W swojej pracy kładzie nacisk na poprawność techniczną, edukację ruchową oraz budowanie świadomości ciała. Cechuje go profesjonalizm, indywidualne podejście do uczestników oraz konsekwentne dążenie do podnoszenia kompetencji zawodowych.

Doświadczenie z ostatnich 3 lat:

Prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego i medycznego.

Realizacja zajęć fitness: FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup, stretching – planowanie, nadzór i kontrola techniki ćwiczeń.

Współpraca z osobami po urazach i operacjach – opracowywanie planów powrotu do sprawności oraz przygotowania motorycznego.

Szkolenia i warsztaty z zakresu techniki ćwiczeń, biomechaniki ruchu i bezpiecznego tr

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

**Materiały dydaktyczne** – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**. Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

**Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):**

1. Adam Zajęc, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

### Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wyształcenie podstawowe;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

### Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

## Adres

Opole 1

Opole

woj. opolskie

Fitness Klub CityFit

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Joanna Haniszewska**

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

**Telefon** (+48) 883 303 702