



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

267 ocen

Kurs trener personalny + instruktor siłowni

Numer usługi 2026/01/28/161937/3291289

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 25.04.2026 do 17.05.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

73,53 PLN brutto/h

73,53 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	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	24-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	34
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenie treningów siłowych, prawidłowego prowadzenia klientów w postępowaniu treningowym, samodzielnego wykorzystywania metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

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 z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJETNOŚCI: organizuje i nadzoruje jednostkę treningową	przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: 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 z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego 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 opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich 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 opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich 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 z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym proces treningowego	klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreniingowe i regeneracyjne opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety 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 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 ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Analiza dowodów i deklaracji
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 identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą 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
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuruje i koryguje mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym	Analiza dowodów i deklaracji
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA

Program

Nasz program kursu opiera się na :

- najlepszych praktykach organizacji o ugruntowanych w dowodach naukowych programach. (Evidence Based)
- doświadczeniu naszej organizacji (ponad 17 000 wyszkolonych trenerów) i naszych trenerów z różnych specjalizacji (w tym:naukowców) dostosowujący kurs do realiów i potrzeb naszych

kursantów.

☒ Nasz kurs został ustrukturyzowany w najlepszą

USYSTEMATYZOWANĄ WIEDZĘ oraz skuteczny system pracy

STRUKTURA KURSU WG CHRONOLOGII ZADAŃ TRENERA:

- > Konsultacja wstępna
- > Ocena sprawności fizycznej i behawioralnej
- > Planowanie i programowanie treningu
- > Prowadzenie treningu
- > Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej

behawioralnej zmiany

Jednocześnie chronologiczny układ pracy z klientem pogłęбилиśmy o

komponenty treningowe, którymi sterując, trener personalny będzie wpływać

na rozwiązywanie celów klienta.

STRUKTURA KURSU PRZEBIEGAJĄCA WG CHRONOLOGII

KOMPONENTÓW TRENINGOWYCH:

☒ Komponent biomechaniczny: równowaga napięć mięśniowych, mobilność/ stabilność, wzorce ruchowe, balans(najbardziej typowe dla treningu medycznego i korekcyjnego)\

☒ Komponent mięśniowy: wytrzymałość tlenowa i mięśniowa,, hipertrofia, siła (najbardziej typowe dla treningu personalnego)

☒ Komponent wydajnościowy: szybkość, wytrzymałość, moc, markery biochemiczne w treningu (Najbardziej typowe dla treningu motorycznego))

Usługa podlega Walidacji efektów uczenia się.

Program Usługi:

DZIEŃ 1

Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit- Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany.

ĆW 1 - "Wywiad z klientem"

ĆW 2.- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia (praca pisemna)

DZIEŃ 2

Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralnej w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - udzielanie wskazówek żywieniowych

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 2 - Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu

DZIEŃ 3

Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - Plan treningowy (w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www)

ĆW 2 - zapisywanie planów treningowych

DZIEŃ 4

Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-

ĆW 1 - Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego

DZIEŃ 5

Model pracy trenera personalnego Fit- Academy w praktyce

Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce

Wykład i studia przypadków: sprzedaż treningów personalnych

DZIEŃ 6

Podsumowanie szkolenia.

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja wlicza w liczbę godzin szkolenia

usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi.

W przypadku zrealizowania przerw usługa będzie wydłużona o czas zrealizowanych przerw.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

Cennik

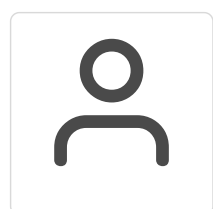
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,53 PLN

Koszt osobogodziny netto	73,53 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

Monika Leszka

Już ponad dekadę pomaga klientom zwalczać ból i zadbać o ich zdrowie fizyczne. Odpowiada za diagnozowanie problemów, definiowanie celów, planowanie oraz nadzorowanie treningu. Aktywność fizyczna to nie tylko jej pasja, ale także sposób na życie. Tytuły oraz ukończone szkolenia: ☐ Magister AWFIS na wydziale Wychowani Fizyczengo oraz Turystyki i Rekreacji ☐ Szkoleniowie ☐ Trener Personlany (AWFiS ☐ Instruktor Gimnastyki Sportowej (AWFiS ☐ Trener Pływania II klasy (AWFiS ☐ Instruktor Olympic Weightlifting ☐ Instruktor Kettlebell ☐ Instruktor Indoor Cyclin. AWFIS na wydziale Wychowania Fizyczengo oraz Turystyki i Rekreacji
Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness, na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



2 z 2

Magdalena Prończuk

Tytuł Magistra Akademii Wychowania fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach ,Tytuł Doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej. Specjalista ds. żywienia i suplementacji w sporcie Akademii Wychowania fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Działalność fizjoterapeutyczna oraz treningowa

Ukończone kursy/szkolenia :

Certyfikat Trenera personalnego o specjalności Kinezygentroprofilaktyki

Certyfikat Trenera personalnego Polski Związek Trenerów Personalnych

Certyfikat Instruktora Fitness Polski Związek Trenerów Personalnych

Certyfikat "Wykorzystanie USG w fizjoterapii ortopedycznej"

Certyfikat " Siła moc hipertofia " Fundament treningu sportowego

Certyfikat Suche igłowanie - medyczna akupunktura moduł I

Certyfikat " Diagnostyka " Activ Sport solutions

Certyfikat "Masaż tkanek głębokich"

Certyfikat " Zaawansowane Metody Diagnostyki oraz kształtowanie siły i mocy mięśniowej"

Certyfikat "Fitness Pump"

Certyfikat ukończenia warsztatów " Zdrowy kręgosłup ze sprzętem fitness"

Certyfikat PFS " Mobilność i stabilność ze sprzętem"

Szkolenie " Biodro-staw życia"

Szkolenie " Kolano - wypadkowa stopy i biodra"

Szkolenie "Bark - nie musi być skomplikowany"

Szkolenie "Przygotowanie motoryczne w środkach piłkarskich"

Strategie ruchowe Diagnostyka vol.2

Kurs Instruktor Sportu specj. lekkoatletyka

W ostatnich 5 latach aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.

3 z 3

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia
- schematy szkoleniowe
- 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

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 ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie zwolnienia,.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Cena szkolenia nie zawiera kosztów dojazdu, zakwaterowania.

Adres

al. Aleja Grunwaldzka 472D

80-309 Gdańsk

woj. pomorskie

Kontakt

Michał Moczulski



E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771