



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

★★★★★ 4,6 / 5

41 ocen

Kurs Trenera personalnego i Instruktor siłowni + 5 dodatkowych szkoleń (dietetyka poziom 1 i 2, trening w zawieszaniu, kettlebells, funkcjonalny, Cross – poziom 1).

Numer usługi 2026/01/30/16850/3295558

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 09.03.2026 do 13.03.2026

5 590,00 PLN brutto

5 590,00 PLN netto

186,33 PLN brutto/h

186,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	30
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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnej, bezpiecznej i profesjonalnej pracy w zawodzie trenera personalnego oraz instruktora siłowni poprzez zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu planowania i prowadzenia treningów indywidualnych oraz specjalistycznych form treningu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Uczestnik: zna zasady bezpiecznego prowadzenia treningu personalnego i pracy na siłowni, posiada wiedzę z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku, zna podstawy dietytyki w pracy z klientem indywidualnym, zna metodykę treningu siłowego, funkcjonalnego, cross, kettlebell oraz treningu w zawieszeniu (TRX).	Weryfikacja wiedzy Osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie wiedzy weryfikowane jest poprzez: ocenę odpowiedzi ustnych uczestnika podczas zajęć dydaktycznych, bieżącą analizę omawianych zagadnień dotyczących zasad bezpieczeństwa, anatomii człowieka, fizjologii wysiłku, dietytyki oraz metodyki treningu.	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Uczestnik potrafi: planować i prowadzić trening personalny dostosowany do celów i możliwości klienta, dobierać i modyfikować ćwiczenia z wykorzystaniem różnych metod treningowych, stosować zasady bezpieczeństwa oraz prawidłową technikę ćwiczeń, wykorzystywać wiedzę z zakresu dietytyki w podstawowym doradztwie żywieniowym.	Weryfikacja umiejętności Osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie umiejętności weryfikowane jest poprzez: obserwację pracy uczestnika podczas zajęć praktycznych, samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu treningu personalnego, ocenę doboru ćwiczeń, techniki ich wykonania oraz modyfikacji treningu do potrzeb klienta.	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Uczestnik: pracuje odpowiedzialnie i etycznie z klientem indywidualnym, komunikuje się w sposób jasny i profesjonalny, jest gotowy do ciągłego doskonalenia kompetencji zawodowych trenera personalnego.	Weryfikacja kompetencji społecznych Osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych weryfikowane jest poprzez: obserwację sposobu komunikacji z klientem, ocenę postawy odpowiedzialnej i profesjonalnej podczas prowadzenia treningu, informację zwrotną od prowadzącego szkolenie.	Wywiad swobodny

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: 30 godzin

Liczba godzin: 12 godzin dydaktycznych

Teoria:

- rola i odpowiedzialność trenera personalnego oraz instruktora siłowni,
- zasady bezpieczeństwa i organizacji pracy na siłowni,
- podstawy anatomii człowieka i fizjologii wysiłku,
- planowanie procesu treningowego.

Praktyka:

- technika wykonywania ćwiczeń siłowych,
- prowadzenie treningu personalnego,
- korekta błędów technicznych,
- praca z klientem indywidualnym.,

2. Dietetyka – poziom 1 i 2

Liczba godzin: 6 godzin dydaktycznych

Teoria:

- podstawy żywienia i dietetyki w sporcie,
- zapotrzebowanie energetyczne i makroskładniki,
- zasady zdrowego żywienia w pracy z klientem.

Praktyka:

- analiza przykładowych jadłospisów,
- dopasowanie zaleceń żywieniowych do celu treningowego,
- podstawowe konsultacje żywieniowe.

3. Trening w zawieszaniu (TRX)

Liczba godzin: 4 godziny dydaktyczne

Teoria:

- charakterystyka treningu w zawieszaniu,
- zasady bezpieczeństwa.

Praktyka:

- technika podstawowych ćwiczeń w TRX,
- modyfikowanie ćwiczeń i regulowanie intensywności,
- prowadzenie treningu z wykorzystaniem TRX.

4. Trening kettlebells

Liczba godzin: 3 godziny dydaktyczne

Teoria:

- charakterystyka treningu kettlebell,
- zasady bezpieczeństwa.

Praktyka:

- technika podstawowych ćwiczeń kettlebell,
- łączenie ćwiczeń w sekwencje treningowe.

5. Trening funkcjonalny

Liczba godzin: 2,5 godziny dydaktyczne

Teoria:

- założenia i cele treningu funkcjonalnego,
- bezpieczeństwo w treningu funkcjonalnym.

Praktyka:

- technika ćwiczeń funkcjonalnych,
- planowanie i prowadzenie jednostki treningowej.

6. Trening Cross – poziom 1

Liczba godzin: 2 godziny dydaktyczne

Teoria:

- podstawy treningu typu cross,
- zasady bezpieczeństwa.

Praktyka:

- realizacja przykładowych jednostek treningowych,
- dostosowanie intensywności treningu.

Walidacja 30 minut.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

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: 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	5 590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	186,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	186,33 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 Zajac, 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;

-wykształcenie 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

Rzeszów 1

Rzeszów

woj. podkarpackie

Rzeszów, CityFit Plaza, Aleja Tadeusza Rejtana 65

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com



Telefon (+48) 883 303 702