



## Kurs Trener Personalny i Instruktor Siłowni - Poznań

Numer usługi 2026/02/05/184099/3311508

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

89,94 PLN brutto/h

89,94 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 50 h

22 oceny

📅 24.04.2026 do 10.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

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.

### Grupa docelowa usługi

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.

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

3

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

23-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

50

# 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Program kursu trener personalny + instruktor siłowni

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć. Przewiduje się 15 minut przerwy na każde 45 minut zajęć.

**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:

#### 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,
- grupy szkoleniowe liczące 5-30 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: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 1</b> Trening Personalny - wykład - Obowiązki Trenera i Bhp	Daniel Perz	24-04-2026	09:00	10:00	01:00

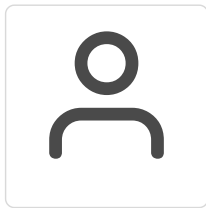
## Cennik

### 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	89,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	89,94 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

## 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 2

## Daniel Perz

Specjalista Treningu Personalnego, funkcjonalnego i medycznego. Specjalista od żywienia i suplementacji.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik dostaje dodatkowo dożywnotnio Baze wiedzy:

1. Anatomia funkcjonalna i podstawy diagnostyki ruchowa
2. Kształtowanie kobiecej sylwetki
3. Vademecum trenera personalnego
4. Specjalista ruchu
5. Żywnie 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](mailto:biuro@movetherapy.pl)

## Informacje dodatkowe

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

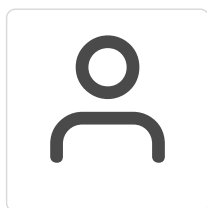
ul. Szarych Szeregów 44

60-462 Poznań

woj. wielkopolskie

Box Cross Iron Arena

## Kontakt



**MAREK KUŚ**

**E-mail** [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)

**Telefon** (+48) 792 222 067