



Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni + 3 dodatkowe szkolenia: trening funkcjonalny, trening medyczny, Core & Stability.

Numer usługi 2026/03/04/16850/3380055

4 990,00 PLN brutto
 4 990,00 PLN netto
 191,92 PLN brutto/h
 191,92 PLN netto/h
 198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,6 / 5

44 oceny

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 14.04.2026 do 17.04.2026

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	2
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
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 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
Wiedza Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w treningu	- wskazuje podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcje	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia zasady biomechaniki ruchu	Wywiad swobodny
	- opisuje pracę mięśni podczas ćwiczeń	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady planowania i prowadzenia treningu oraz bezpieczeństwa	- wskazuje elementy jednostki treningowej	Wywiad swobodny
	- opisuje zasady planowania treningu	Wywiad swobodny
	- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć	Wywiad swobodny
Charakteryzuje założenia treningu funkcjonalnego, medycznego oraz core & stability	- rozróżnia formy treningu	Wywiad swobodny
	- opisuje ich zastosowanie	Wywiad swobodny
	- wskazuje przykładowe ćwiczenia	Wywiad swobodny
	- omawia zasady poprawnej techniki	Wywiad swobodny
Charakteryzuje znaczenie techniki ćwiczeń i profilaktyki urazów	- wskazuje najczęstsze błędy	Wywiad swobodny
	- opisuje sposoby zapobiegania urazom	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Demonstruje podstawowe ćwiczenia siłowe i funkcjonalne Planuje i prowadzi prostą jednostkę treningową	- wykonuje poprawnie ćwiczenia	Wywiad swobodny
	- prezentuje technikę ruchu	Wywiad swobodny
	- dostosowuje ćwiczenia do poziomu	Wywiad swobodny
	- opracowuje plan treningu	Wywiad swobodny
	- dobiera ćwiczenia do celu	Wywiad swobodny
	- prowadzi fragment zajęć	Wywiad swobodny
Koryguje błędy techniczne podczas ćwiczeń	- identyfikuje błędy	Wywiad swobodny
	- koryguje ustawienie ciała	Wywiad swobodny
	- udziela wskazówek	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje elementy treningu funkcjonalnego, medycznego i core & stability	- dobiera ćwiczenia stabilizacyjne i mobilizacyjne	Wywiad swobodny
	- wykonuje ćwiczenia core	Wywiad swobodny
	- wykorzystuje ćwiczenia profilaktyczne	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Prowadzi trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i komunikacji	- stosuje zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	- komunikuje się z uczestnikiem	Wywiad swobodny
	- dba o poprawność ćwiczeń	Wywiad swobodny
	- organizuje trening w sposób odpowiedzialny	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji w zakresie pracy jako trener personalny oraz prowadzenia zajęć treningowych z wykorzystaniem różnych form treningu.

Usługa realizowana jest w formie **stacjonarnej**, w godzinach **zegarowych (60 minut)**.

Łączny czas trwania: **26 godzin (4 h teoria, 22 h praktyka)**.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną, realizowaną w formie zajęć warsztatowych i ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu treningowego.

Zakres tematyczny

1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (17 h)

Część teoretyczna – 4 h:

- podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki
- zasady planowania treningów
- podstawy metodyki treningowej
- zasady bezpieczeństwa w pracy trenera

Część praktyczna – 13 h:

- technika ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych
- prowadzenie treningu personalnego
- analiza i korekta błędów ruchowych
- symulacje pracy z klientem

2. Trening funkcjonalny (3 h – praktyka)

- ćwiczenia wielostawowe
- rozwijanie mobilności, koordynacji i stabilizacji
- budowanie prostych obwodów treningowych

3. Trening medyczny (3 h – praktyka)

- ćwiczenia kompensacyjne
- zasady pracy z osobami po urazach
- dobór ćwiczeń w profilaktyce bólu i przeciążeń

4. Core & Stability (3 h – praktyka)

- aktywacja mięśni głębokich
- stabilizacja tułowia
- kontrola oddechu i postawy

Proces walidacji obejmuje weryfikację efektów uczenia się w części teoretycznej i praktycznej.

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i składa się z:

- testu wiedzy sprawdzającego znajomość zagadnień teoretycznych,
- zadania praktycznego polegającego na przygotowaniu i przeprowadzeniu fragmentu treningu personalnego.

Walidacja realizowana jest indywidualnie dla każdego uczestnika.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Dominika Kur	14-04-2026	08:00	17:00	09:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 5 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Kaja Stojecka	15-04-2026	13:00	19:00	06:00
3 z 5 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Kaja Stojecka	16-04-2026	12:00	18:00	06:00
4 z 5 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Dominika Kur	17-04-2026	14:00	18:30	04:30
5 z 5 Walidacja	-	17-04-2026	18:30	19:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	191,92 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Dominika Kur

Trener personalny i instruktor siłowni. Zawodniczka podnoszenia ciężarów - dwuboju olimpijskiego, gdzie z powodzeniem rywalizuje z najlepszymi zawodnikami, biorąc udział w zawodach rangi krajowej jak i międzynarodowej. Startuje zarówno w Polskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów Masters jak w Polskim Związku Podnoszenia Ciężarów. Ma na swoim koncie liczne starty w Mistrzostwach Polski Seniorów oraz Mistrzostwach Polski i Europy Masters. Wielokrotnie stawała na podium w ważnych zawodach i memoriałach. Dumna reprezentantka jednego z najlepszych klubów sportowych w Polsce WKS Śląsk Wrocław. Uwielbia cross trening i sztuki walki. Na dodatek zawodowa tancerka, choreograf i nauczycielka tańca. Dyplomowany pedagog i animator kultury.

Ze sportem i ruchem jestem związana od około 30 lat. Od 2006 roku pracuje z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi oraz osobami starszymi.



2 z 2

Kaja Stojecka

Jestem trenerką personalną oraz instruktorką zajęć grupowych z kilkuletnim doświadczeniem. Specjalizuję się w treningu funkcjonalnym, mobilności oraz sportach powietrznych. Moje największe pasje to CrossFit, Pole Dance, kalistenika oraz trening z kettlebells – to właśnie one ukształtowały moje podejście do pracy z ciałem i ruchem.

Ukończyłam licencjonowany kurs CrossFit Level 1, jestem członkinią Kettlebells Top Team Poland, a swoją wiedzę regularnie poszerzam poprzez liczne szkolenia i warsztaty z zakresu mobilności, treningu siłowego oraz tańca. W pracy z podopiecznymi stawiam na kompleksowy rozwój – budowanie sprawności, siły i świadomości ciała. Uczę pracy z własnym ciężarem, treningu na drążkach, techniki z wolnymi ciężarami oraz skutecznego rozwijania kondycji.

Moim celem jest nie tylko poprawa wyglądu sylwetki, ale przede wszystkim zwiększenie jakości życia i swobody ruchu. Wierzę, że transformacja fizyczna i mentalna jest naturalnym efektem dobrze prowadzonego procesu treningowego. Pomagam odkryć radość z ruchu i pokazuję, jak trenować mądrze, aby czerpać z życia pełnię możliwości – bez ograniczeń.

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;

-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.

Adres

ul. Sucha 1
50-086 Wrocław
woj. dolnośląskie

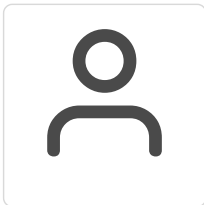
Kurs odbędzie się w dwóch lokalizacjach: Legnicka 46 (studio SL46) oraz Sucha 1, 50-086 Wrocław.

14.04 - CityFit (Wroclavia), Sucha 1, 50-086 Wrocław
15.04 - Hercules Studio, ul. Ojców Oblatów 1, 54-239 Wrocław
16.04 - K69 Health&Performance, Kozanowska 69, 54-152 Wrocław
17.04 - CityFit Sucha 1, 50-086 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702