Możliwość dofinansowania

Kurs Medycznego Trenera Personalnego Olimpijka

Numer usługi 2026/03/10/21988/3395204

6 800,00 PLN brutto
6 800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa

Centrum Ruchu Olimpijka Agnieszka Domańska

4,8 / 5

1 058 ocen

Łódź
Usługa szkoleniowa
stacjonarna
68:00 h
03.10.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: • osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia • osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w • regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik • osoby chcące podnieść swoje kompetencje • na potrzeby własnej pracy • osoby zatrudnione • osoby, które posiadają status studenta
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	02-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	68
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie, które przygotowuje do samodzielnego poprowadzenia zaawansowanych treningów personalnych z klientami, nabycia kompetencji w tym planowania i monitorowania osiągnięć swoich podopiecznych, przygotowywania planów treningowych, prowadzenia treningów personalnych pod danego klienta, w tym klienta z dysfunkcjami oraz po urazach, motywowanie do ciągłej pracy w klubach fitness, studiach treningu personalnego, ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, ośrodkach MOSiR, szkołach, klubach sportowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad z klientem indywidualnym lub grupowym	Zna podstawowe potrzeby klienta	Test teoretyczny
	Przeprowadza rozmowę sprzedażową	Test teoretyczny
Zna podstawową nomenklaturę w trenerze medycznym	Wykonuje ćwiczenia na określoną partię ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna obowiązki trenera	Układa trening zgodnie z założeniem pod konkretny cel	Test teoretyczny
	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	Wykorzystuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny
	Umie budować zaufanie z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje planer treningowy pod kątem klienta ze schorzeniami	Zna i wykorzystuje bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną do doboru odpowiednich ćwiczeń	Test teoretyczny
	Wprowadza bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje periodyzację	stosuje planowanie dla swoich klientów	Test teoretyczny
	przygotowuje palny treningowe pod konkretne cele	Test teoretyczny
Stosuje różne typy rozgrzewek	Wykonuje ćwiczenia na określoną partię ciała	Test teoretyczny
	wykorzystuje odpowiednie ćwiczenia pod daną dyscyplinę sportu	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka - teoria

2.Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej

- - Trening i jego ograniczenia u osób z chorobami przewlekłymi (problemy kardiologiczne, nowotwory, cukrzyca) teoria
  - Rola trenera w profilaktyce urazów teoria
  - Rodzaje zaburzeń w narządzie ruchu teoria
  - Wzorce ruchowe i posturalne praktyka
  - Elementy diagnostyki narządu ruchu: ocena wizualna, badanie przedmiotowe teoria

3.Trening medyczny

- - Rodzaje i sens rozciągania praktyka
  - Zasady budowania ćwiczeń terapeutycznych teoria
  - Rozstęp kresy białej i zaburzenia w obrębie dna miednicy teoria
  - Diagnostyka narządu ruchu – wywiad - praktyka
  - Przeciwwskazania do treningu (tzw. Czerwone Flagi) teoria
  - Testy funkcjonalne (FMS) teoria

4.Kończyny

- - Mobilizacje tkanek miękkich – wprowadzenie teoretyczne teoria
  - Propriocepcja teoria
  - Anatomia układu ruchu – kończyna dolna teoria
  - Patologie, przeciążenia, urazy kończyny dolnej oraz ich profilaktyka teoria
  - Badanie palpacyjne kończyny dolnej praktyka
  - Techniki rozluźniania tkanek miękkich w obrębie kończyn dolnych (rozluźnianie mięśniowo – powięziowe, masaż funkcyjny, PIR, punkty spustowe, taping) praktyka
  - Anatomia układu ruchu – kończyna górna teoria
  - Patologie, przeciążenia, urazy kończyny górnej oraz ich profilaktyka teoria
  - Badanie palpacyjne kończyny górnej praktyka
  - Techniki rozluźniania tkanek miękkich w obrębie kończyn górnych (rozluźnianie mięśniowo – powięziowe, masaż funkcyjny, PIR, punkty spustowe, taping) praktyka

5.Kręgosłup

- - Anatomia układu ruchu – tułów teoria

- Ból pleców – przyczyny, profilaktyka, różnicowanie pomiędzy prostym bólem przeciążeniowym, a poważną patologią teoria
- Czerwone flagi – klient wymagający konsultacji lekarskiej teoria
- Wady postawy teoria
- Badanie podstawowe kręgosłupa oraz badania dodatkowe – znaczenie praktyczne praktyka
- Patologie, przeciążenia, urazy kręgosłupa (zagrożenia, profilaktyka) teoria
- Teoria stabilizacji centralnej (core stability) teoria
- Analiza systemów ćwiczeń profilaktycznych (trening stabilizacyjny, pilates, zdrowe plecy) praktyka
- Anatomia układu ruchu – tułów teoria
- Wprowadzenie do anatomii i fizjologii powięzi, rola powięzi w powstawaniu zaburzeń w układzie ruchu, metody autoterapii powięzi,
- Badanie palpacyjne mięśni tułowia teoria
- Techniki rozluźniania tkanek miękkich w obrębie tułowia (rozluźnianie mięśniowo – powięziowe, masaż funkcyjny, PIR, punkty spustowe, taping) praktyka
- Psychospołeczny model powstawania bólu teoria
- Zespół przetrenowania teoria

6.Studium przypadków

Walidacja - test teoretyczny. Podczas walidacji, każdy dostaje test do ręki i zajmuje odrębne stanowisko.

Usługa prowadzona, zgodnie z rozpiską osób prowadzących usługę.

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	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Rafał Gilewski

Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Studia medyczne dały mu możliwość zgłębienia i poznania w najdrobniejszych szczegółach anatomii, fizjologi wysiłku fizycznego i biomechaniki ruchu. Doświadczony medyczny trener personalny wykorzystuje tę wiedzę w treningu zarówno swoim, jak również swoich podopiecznych.
Od lat zafascynowany sportami siłowymi reprezentant AZS Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w sekcji trójboju siłowego. Każdą wolną chwilę i środki przeznacza na pogłębianie swojej wiedzy z zakresu aktywności fizycznej i medycyny. Zawsze uśmiechnięty, radosny i kochający swoją pracę, zawsze pragnie dążyć do perfekcji w tym, co robi. Czy mu się to udaje? Przekonaj się sam, wpadając na trening personalny do Rafała Gilewskiego!

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.
Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych.
Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostają skrypty ze szkolenia Medycznego Trenera Personalnego:

Periodyzacja Treningu Personalnego

Skrypt Trenera Personalnego

Wywiad z klientem

Case Study

Anatomia i Biomechanika Ruchu w wersji nagrania

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Osoba sprawna fizycznie

Osoby, które mają na co dzień co czynienia z pracą jako trener personalny, fizjoterapeuta, pochodne zawody medyczne

Informacje dodatkowe

Obowiązuje uczestnictwo w **minimum 80% zajęć, potwierdzanie frekwencji** na szkoleniu na podstawie lista obecności.

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego. Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiejkolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji. Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi.

Olimpijka Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych powstał w 2002 roku i został założony przez

Adres

ul. Brzozowa 4
93-101 Łódź
woj. łódzkie

Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl
Telefon (+48) 502 588 578