



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 4,9 / 5

75 ocen

Szkolenie: Trener personalny z elementami dietetyki.

Numer usługi 2026/03/12/202225/3400377

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 58 h

📅 20.03.2026 do 29.03.2026

5 800,00 PLN brutto

5 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

61,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness na stanowisku trenera personalnego
- osób posiadających podstawowe doświadczenie treningowe, które chcą rozszerzyć kompetencje o elementy dietetyki
- instruktorów rekreacji ruchowej oraz trenerów innych specjalizacji chcących poszerzyć zakres usług o wsparcie żywieniowe
- osób aktywnych fizycznie zainteresowanych łączeniem treningu z podstawami planowania żywienia
- właścicieli i pracowników klubów fitness zainteresowanych podniesieniem kwalifikacji zawodowych

Warunkiem udziału w usłudze jest ukończenie 18 roku życia.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

19-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

58

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności w zakresie:

- przeprowadzania podstawowej diagnostyki funkcjonalnej klienta
- identyfikowania ograniczeń ruchowych i kompensacji
- planowania treningu funkcjonalnego i siłowego
- doboru ćwiczeń oraz ich modyfikacji w zależności od potrzeb klienta
- stosowania podstawowych zasad żywienia osób aktywnych fizycznie
- planowania procesu treningowego w pracy trenera personalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po ukończeniu kursu: • charakteryzuje podstawy anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu • analizuje potrzeby treningowe i żywieniowe klienta • identyfikuje przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej • oblicza dobowe zapotrzebowanie energetyczne klienta • oblicza zapotrzebowanie na makroskładniki w zależności od celu treningowego • opracowuje indywidualny plan treningowy • opracowuje podstawowe zalecenia żywieniowe wspierające trening w granicach kompetencji trenera personalnego • dobiera ćwiczenia adekwatne do celu sylwetkowego • analizuje technikę wykonywania ćwiczeń i proponuje korekty • prowadzi jednostkę treningową zgodnie z zasadami bezpieczeństwa • komunikuje zalecenia treningowe i żywieniowe w sposób zrozumiały • respektuje granice kompetencji zawodowych w zakresie dietetyki • odpowiada za jakość i bezpieczeństwo realizowanej usługi treningowo-żywieniowej	• poprawnie wyjaśnia zależności między anatomią a techniką ćwiczeń • formułuje pytania dotyczące stylu życia i nawyków żywieniowych klienta • rozpoznaje przeciwwskazania zdrowotne na podstawie wywiadu • prawidłowo stosuje wzór do obliczania zapotrzebowania energetycznego • poprawnie wylicza zapotrzebowanie na białko, węglowodany i tłuszcze • przedstawia spójny plan treningowy dostosowany do celu • prawidłowo rozkłada makroskładniki w podstawowym planie żywieniowym • uzasadnia dobór ćwiczeń do celu sylwetkowego • rozpoznaje błędy techniczne i proponuje adekwatne korekty • organizuje jednostkę treningową w sposób logiczny • przekazuje zalecenia w sposób jasny i zrozumiały • wskazuje sytuacje wymagające skierowania klienta do dietetyka lub lekarza • zapewnia bezpieczne warunki realizacji treningu i zaleceń żywieniowych	Obserwacja w warunkach symulowanych Analiza dowodów i deklaracji

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

Moduł 1. Diagnostyka funkcjonalna w pracy trenera (TEORIA + PRAKTYKA)

- Rola diagnostyki funkcjonalnej w treningu personalnym
- Podstawy anatomii funkcjonalnej narządu ruchu
- Wywiad zdrowotno-treningowy z klientem
- Ocena postawy ciała w statyce
- Analiza podstawowych wzorców ruchowych
- Identyfikacja kompensacji i ograniczeń mobilności
- Podstawowe testy funkcjonalne w pracy trenera
- Interpretacja wyników diagnostycznych
- Wykorzystanie diagnostyki w planowaniu treningu

Moduł 2. Elementy treningu medycznego (TEORIA + PRAKTYKA)

- Najczęstsze dysfunkcje układu ruchu u osób trenujących
- Znaczenie zakresu ruchu (ROM) w treningu
- Postawa ciała a przeciążenia aparatu ruchu
- Zasady pracy z kręgosłupem w treningu personalnym
- Problemy funkcjonalne stawu biodrowego i kolanowego
- Dysfunkcje obręczy barkowej w treningu siłowym
- Modyfikowanie ćwiczeń u klientów z dolegliwościami bólowymi
- Współpraca trenera personalnego z fizjoterapeutą

Moduł 3. Mobilność i przygotowanie motoryczne (PRAKTYKA)

- Mobilność i stabilność w treningu funkcjonalnym
- Wpływ trybu życia na ograniczenia ruchomości
- Techniki mobilizacyjne dla stawu biodrowego
- Techniki mobilizacyjne dla kręgosłupa
- Mobilizacja stawu skokowego i obręczy barkowej
- Budowanie protokołów mobility dla klientów

Moduł 4. Metodyka treningu funkcjonalnego (TEORIA + PRAKTYKA)

- Założenia i cele treningu funkcjonalnego
- Hierarchia przygotowania motorycznego w treningu
- Łańcuchy kinematyczne w ćwiczeniach funkcjonalnych
- Równowaga strukturalna w planowaniu treningu
- Budowa jednostki treningu funkcjonalnego
- Podstawy treningu plyometrycznego
- Modele rozgrzewki funkcjonalnej

Moduł 5. Metodyka treningu siłowego (TEORIA + PRAKTYKA)

- Cele i zastosowanie treningu siłowego w treningu personalnym
- Podstawy biomechaniki w ćwiczeniach siłowych
- Nauczanie wzorca przysiadu
- Nauczanie wzorca zawiasu biodrowego (hip hinge)
- Wzorce ruchowe pchania i przyciągania
- Metodyka treningu dolnych partii ciała
- Metodyka treningu górnych partii ciała
- Progresje i regresje ćwiczeń w treningu siłowym
- Analiza przypadków treningowych w pracy trenera

Moduł 6. Podstawy dietyki dla trenera (TEORIA)

- Wprowadzenie do dietyki w sporcie rekreacyjnym
- Białka, węglowodany i tłuszcze w żywieniu osób aktywnych
- Bilans energetyczny i zapotrzebowanie kaloryczne
- Tkanka tłuszczowa i proces redukcji masy ciała
- Dieta wspierająca różne formy aktywności fizycznej

Moduł 7. Podstawy dietyki klinicznej (TEORIA)

- Wprowadzenie do dietyki klinicznej dla trenerów
- Insulinooporność i cukrzyca w kontekście aktywności fizycznej
- Nadciśnienie tętnicze i aktywność fizyczna
- Zaburzenia metaboliczne i ich wpływ na trening
- Wywiad żywieniowy z klientem

Moduł 8. Programowanie treningu (TEORIA + PRAKTYKA)

- Adaptacje organizmu do treningu
- Parametry treningowe i ich zastosowanie
- Periodyzacja planów treningowych
- Progresja i regresja ćwiczeń w planowaniu treningu
- Planowanie treningu dla różnych celów klienta

Moduł 9. Kompetencje trenera personalnego (TEORIA)

- Komunikacja i budowanie relacji z klientem
- Psychologia motywacji w treningu personalnym
- Podstawy budowania marki trenera personalnego

Moduł 10. Walidacja efektów uczenia się

-Analiza dowodów i deklaracji

Walidator dokonuje analizy przygotowanych przez uczestników materiałów szkoleniowych, w szczególności:

- opracowanych przykładowych planów treningowych
- interpretacji wyników diagnostyki funkcjonalnej
- propozycji modyfikacji ćwiczeń w zależności od problemów funkcjonalnych klienta
- deklaracji dotyczących zastosowania zdobytej wiedzy w pracy trenera personalnego.

-Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy wykonują zadania praktyczne polegające na przeprowadzeniu elementów diagnostyki funkcjonalnej oraz zaprezentowaniu wybranych ćwiczeń i metod pracy trenerskiej w warunkach symulujących pracę z klientem.

Walidator obserwuje m.in.:

- przeprowadzenie wywiadu z klientem
- ocenę postawy ciała i podstawowych wzorców ruchowych
- dobór ćwiczeń oraz ich modyfikację
- prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń.

Na podstawie obserwacji oraz analizy przygotowanych materiałów walidator ocenia osiągnięcie przez uczestników zakładanych efektów uczenia się.

Informacja organizacyjna

Jedna godzina szkoleniowa w ramach usługi wynosi 60 minut (godzina zegarowa).

W trakcie realizacji szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w całkowity czas trwania usługi.

Przerwy ustalone są przez prowadzącego w trakcie realizacji szkolenia, z zachowaniem zasady, że na każde 4 godziny szkolenia przypada co najmniej 30 minut przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1. Diagnostyka funkcjonalna w pracy trenera	Joanna Kurzela	20-03-2026	08:00	17:00	09:00
2 z 12 Moduł 2. Elementy treningu medycznego	Joanna Kurzela	21-03-2026	08:00	16:00	08:00
3 z 12 Moduł 3. Mobilność i przygotowanie motoryczne	Joanna Kurzela	21-03-2026	16:00	18:00	02:00
4 z 12 Moduł 3. Mobilność i przygotowanie motoryczne	Joanna Kurzela	22-03-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 12 Moduł 4. Metodyka treningu funkcjonalnego	Joanna Kurzela	22-03-2026	12:00	18:00	06:00
6 z 12 Moduł 4. Metodyka treningu funkcjonalnego	Joanna Kurzela	27-03-2026	08:00	09:00	01:00
7 z 12 Moduł 5. Metodyka treningu siłowego	Joanna Kurzela	27-03-2026	09:00	17:00	08:00
8 z 12 Moduł 6. Podstawy dietyki dla trenera	Joanna Kurzela	28-03-2026	08:00	13:00	05:00
9 z 12 Moduł 7. Podstawy dietyki klinicznej	Joanna Kurzela	28-03-2026	13:00	18:00	05:00
10 z 12 Moduł 8. Programowanie treningu	Joanna Kurzela	29-03-2026	08:00	13:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 Moduł 9. Kompetencje trenera personalnego	Joanna Kurzela	29-03-2026	13:00	16:00	03:00
12 z 12 Moduł 10. Walidacja efektów uczenia się	-	29-03-2026	16:00	18:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Kurzela

Joanna Kurzela – trenerka personalna oraz dietetyczka specjalizująca się w dietetyce klinicznej. Od 4 lat aktywnie pracuje z podopiecznymi, pomagając im poprawić zdrowie, kondycję oraz osiągnąć wymarzoną sylwetkę poprzez odpowiednio dobrany trening i świadome odżywianie.

Jest absolwentką dietetyki o specjalizacji dietetyka kliniczna na uczelni - Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi. Posiada również certyfikaty trenera personalnego oraz instruktora siłowni zdobyte w Fit Academy.

W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu siłowego i funkcjonalnego z podstawami dietetyki, dzięki czemu pomaga klientom osiągać trwałe i bezpieczne efekty. Na co dzień prowadzi treningi personalne, stawiając na indywidualne podejście, poprawną technikę ćwiczeń oraz budowanie zdrowych nawyków.

Podczas kursu trenera personalnego z elementami dietetyki dzielę się praktycznym

doświadczeniem w pracy z klientami oraz wiedzą, która pozwala przyszłym trenerom świadomie i profesjonalnie pracować z podopiecznymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zostaną stworzone i dostarczone na początku szkolenia przez osobę prowadzącą szkolenie oraz zaakceptowane przez centrum rozwoju kompetencji.

Informacje dodatkowe

Informacja organizacyjna

Jedna godzina szkoleniowa w ramach usługi wynosi 60 minut (godzina zegarowa).

W trakcie realizacji szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w całkowity czas trwania usługi.

Przerwy ustalane są przez prowadzącego w trakcie realizacji szkolenia, z zachowaniem zasady, że na każde 4 godziny szkolenia przypada co najmniej 30 minut przerwy.

Adres

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 5
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

Budynek przy przejściu kolejowym, wejście z lewej strony budynku od ulicy Słowackiego 27, przy schodach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ROBERT NIEDŹWIECKI

E-mail centrumrozwojukompetencji@proton.me

Telefon (+48) 511 162 274