

**KURS TRENERA PERSONALNEGO +  
INSTRUKTORA SIŁOWNI ATS-SPORT**

Numer usługi 2026/03/17/44361/3411847

**2 790,00 PLN** brutto

2 790,00 PLN netto

84,55 PLN brutto/h

84,55 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Trenerów  
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

124 oceny

📍 Toruń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 33 h

📅 06.06.2026 do 21.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia.</li><li>Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego.</li><li>Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód.</li><li>Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako trener personalny lub instruktor siłowni.</li></ul> <p>Z kursu mogą skorzystać uczestnicy projektu „Kierunek – Rozwój”</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	18
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	33
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym kursu na trenera personalnego oraz instruktora siłowni jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia indywidualnych treningów dostosowanych do potrzeb klientów. Kurs rozwija umiejętności w zakresie technik treningowych, anatomii, dietetyki oraz motywacji, umożliwiając skuteczne wspieranie klientów w osiągnięciu celów zdrowotnych i sportowych oraz zapewniając bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik buduje plan treningowy.	Uczestnik przygotowuje przykładowy plan treningowy dla klienta, uwzględniając jego cele i stan zdrowia.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu podstaw anatomii i fizjologii człowieka.	Znajomość podstawowej budowy i funkcji układu kostnego, mięśniowego, oraz stawowego. Umiejętność lokalizowania i rozpoznawania kluczowych grup mięśniowych oraz ich funkcji w ruchu. Fizjologia: Zrozumienie procesów zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego, takich jak metabolizm, praca układu krążenia i oddechowego. Wiedza o wpływie różnych form treningu na układ nerwowy, hormonalny i mięśniowy.	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo wykonuje ćwiczenia siłowe.	Ocena praktyczna podczas ćwiczeń, weryfikująca technikę i poprawność wykonywanych ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik posługuje się zasadami bezpieczeństwa podczas treningu.	Ocena praktyczna i teoretyczna z zakresu zasad bezpieczeństwa w trakcie treningu.	Debata swobodna
Uczestnik aktywnie motywuje oraz wspiera swojego podopiecznego w realizacji założonych celów.	Symulacja rozmowy z klientem, w której uczestnik demonstruje umiejętności motywacyjne i wspierające.	Debata swobodna
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki sportowej.	Podstawy dietetyki - przygotowanie podstawowego planu dietetycznego wraz z zaleceniami dot. symulowanych celów	Test teoretyczny

## 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

### TEORIA

- podstawowe zasady i sens ćwiczeń fizycznych
- powtórka z anatomii, fizjologii oraz biochemii
- rodzaje treningów
- parametry ćwiczeń (intensywność i objętość)
- teoria planów treningowych
- periodyzacja treningu
- metody treningu kulturystycznego (pod sylwetkę), siłowego, sprawnościowego
- ćwiczenia na maszynach, z ciężarem wolnym oraz z oporem własnego ciała
- strefy treningu, trening cardio oraz trening outdoor
- teoria rozgrzewki
- mobilizacja/rozciąganie i regeneracja
- stabilizacja centralna oraz trening funkcjonalny
- typy budowy, wady postawy
- zdrowy kręgosłup i profilaktyka kontuzji układu ruchu
- akcesoria treningowe
- trening dla kobiet w ciąży oraz dla osób starszych
- testy sprawności fizycznej
- podstawy dietetyki / odżywianie a poprawa sylwetki
- nadwaga i otyłość
- podstawy suplementacji
- profilaktyka zdrowia i poprawa jakości życia
- podstawy organizacji procesu opieki nad podopiecznym
- komunikacja z podopiecznym
- częste problemy we współpracy z podopiecznym
- karta wywiadu / ankieta wstępna
- możliwości pracy jako trener personalny
- edukacja w zawodzie trenera
- sekcja dyskusyjna (pytania i odpowiedzi)

### PRAKTYKA

- podstawowe zasady, schematy i wzorce ruchowe
- praktyka rozgrzewki
- sprzęt stacjonarny (maszyny) na siłowni
- sprzęt wolny na siłowni (hantle, sztangi, kettlebell)
- sprzęt specjalistyczny – piłki, worki, gumy elastyczne

- ćwiczenia ogólnorozwojowe i uzupełniające
- podstawy treningu na taśmach trx
- nauka techniki ćwiczeń siłowych/kulturystycznych
- metody treningu siłowego/kulturystycznego/ogólnorozwojowego
- stabilizacja/core
- mobilizacja/rozcąganie
- trening obwodowy/stacyjny
- trening funkcjonalny
- trening interwałowy hiit, tabata, crossowy
- ćwiczenia w domowych warunkach (bez sprzętu)
- doskonalenie techniki ćwiczeń, ćwiczenia z partnerem oraz stretching w parach
- powtórka z praktyki i uzupełnienia, sesja FAQ
- test wiedzy praktycznej dla kursantów z zakresu ćwiczeń siłowych

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> TEORIA - dzień 1 Podstawy Teorii i Praktyki Treningu: Zasady, Anatomia, Fizjologia, Rodzaje oraz Metodyka Ćwiczeń	Marcin Borkowski	06-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 18</b> Przerwa	Marcin Borkowski	06-06-2026	13:00	13:30	00:30
<b>3 z 18</b> TEORIA - dzień 1 Techniki i Metody Treningowe: Ćwiczenia na Maszynach, z Ciężarem Wolnym i Oporem Własnego Ciała, Trening Cardio, Outdoor oraz Elementy Mobilizacji i Regeneracji	Marcin Borkowski	06-06-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 18</b> TEORIA - dzień 2 Zdrowie, Sylwetka i Sprawność: Typy Budowy, Profilaktyka Układu Ruchu, Trening Specjalistyczny, Dietetyka i Suplementacja	Marcin Borkowski	07-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>5 z 18</b> Przerwa	Marcin Borkowski	07-06-2026	13:00	13:30	00:30
<b>6 z 18</b> TEORIA - dzień 2 Profesjonalna Opieka Trenerska: Organizacja Procesu, Komunikacja, Rozwiązywanie Problemów oraz Rozwój Zawodowy	Marcin Borkowski	07-06-2026	13:30	15:00	01:30
<b>7 z 18</b> PRAKTYKA - dzień 3 Podstawy Ruchu i Praktyka: Zasady, Schematy, Wzorce oraz Rozgrzewka	Marcin Borkowski	13-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>8 z 18</b> Przerwa	Marcin Borkowski	13-06-2026	13:00	13:30	00:30
<b>9 z 18</b> PRAKTYKA - dzień 3 Sprzęt i Ćwiczenia na Siłowni: Maszyny, Ciężary Wolne, Sprzęt Specjalistyczny oraz Trening na Taśmach TRX	Marcin Borkowski	13-06-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 18</b> PRAKTYKA - dzień 4 nauka techniki ćwiczeń siłowych/kultury stycznych metody treningu siłowego/kultury stycznego/ogóln orozwojowego stabilizacja/core	Tomasz Hałas	14-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>11 z 18</b> Przerwa	Tomasz Hałas	14-06-2026	13:00	13:30	00:30
<b>12 z 18</b> PRAKTYKA - dzień 4 Mobilizacja, Rozciąganie oraz Trening Obwodowy i Stacyjny	Tomasz Hałas	14-06-2026	13:30	15:00	01:30
<b>13 z 18</b> PRAKTYKA - dzień 5 Trening Funkcjonalny oraz Interwałowy: HIIT, Tabata i Crossowy – Omówienie podstaw treningu funkcjonalnego wspierającego codzienną sprawność oraz intensywnych metod interwałowych	Tomasz Hałas	20-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>14 z 18</b> Przerwa	Tomasz Hałas	20-06-2026	13:00	13:30	00:30
<b>15 z 18</b> PRAKTYKA - dzień 5 ćwiczenia w domowych warunkach (bez sprzętu)	Tomasz Hałas	20-06-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>16 z 18</span> PRAKTYKA - dzień 6 doskonalenie techniki ćwiczeń, ćwiczenia z partnerem oraz stretching w parach powtórka z praktyki i uzupełnienia, sesja FAQ	Tomasz Hałas	21-06-2026	09:00	13:00	04:00
<span>17 z 18</span> Przerwa	Tomasz Hałas	21-06-2026	13:00	13:30	00:30
<span>18 z 18</span> Egzamin	-	21-06-2026	13:30	15:00	01:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 790,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 790,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	84,55 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	84,55 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Marcin Borkowski

Marcin Borkowski – Od 12 lat zawodowo zajmuje się terapią manualną, masażem i treningiem personalnym. Doświadczenie jako terapeuta zdobywał w stowarzyszeniach w pracy z osobami niepełnosprawnymi i cierpiącymi z powodu bólu.

Pracowałem w kilku największych siłowniach w Toruniu.

Od 7 lat prowadzę własną działalność gospodarczą, a od 3 własne Studio Rehabilitacji i Treningu Personalnego High Level Sport.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

#### WYKSZTAŁCENIE

- Technik masażysta
- Terapeuta manualny wedle koncepcji:  
Ackermanna  
Cyriax'a  
FDM Fascial Distortion Model

#### SZKOLENIA

- Masaż tkanek głębokich
- Suche igłowanie i mezoterapia
- Kinesiology taping
- Terapia manualna przy ostrym dysku
- Trener personalny
- Instruktor rekreacji ruchowej fitness i ćwiczenia siłowe
- Instruktor Girevoy Sport
- Sędzia Girevoy Sport
- Trening Sensomotoryczny
- Olimpijskie podnoszenie ciężarów
- Pinoterapia

Prywatnie posiadacz purpurowego pasa w Brazylijskim Jiu Jitsu.



2 z 2

### **Tomasz Hałas**

Wykładowca w Akademii Trenerów Sportu od 2016 roku. Przeprowadził ponad 500 godzin szkoleniowych, prowadzi kurs na trenera personalnego w wersji grupowej oraz indywidualnej. Trener osobisty, który w sporcie działa blisko dekadę.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

Wybrane kursy i szkolenia:

- Trener personalny
- Instruktor Kalisteniki i Street Workout z ramienia Ghetto Workout
- Instruktor Trójboju siłowego
- Instruktor Fitness
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Dmitriego Klokova
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Marcina Muzińskiego
- Podstawy Girevoy Sport/Kettlebell Lifting – warsztaty prowadzone przez Wojciecha Zimoląga
- Kettlebells in Workout level 1i2 – warsztaty prowadzone przez Michała Szulejewskiego
- Podstawy trójboju siłowego
- Warsztat z techniki i wariacji ćwiczeń: Przysiad, Martwy ciąg, wyciskanie leżąc
- Programowanie treningowe w sportach siłowych
- Szkolenia z poprawy mobilności i stabilizacji

## **Informacje dodatkowe**

### **Informacje o materiałach dla uczestników usługi**



Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki oraz technik treningowych. Dodatkowo zapewnione będą dostęp do materiałów multimedialnych, takich jak filmy instruktażowe oraz prezentacje, które pomogą w przyswajaniu wiedzy. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

**Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.**

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

## Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

## Informacje dodatkowe

Więcej informacji na stronie [ats-sport.pl](http://ats-sport.pl) w zakładce dofinansowanie.

**Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój**

## Adres

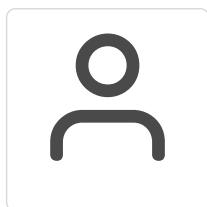
ul. Kocięwska 26H/2  
87-100 Toruń  
woj. kujawsko-pomorskie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie HIGH LEVEL SPORT w Toruniu, który zapewnia profesjonalne warunki do nauki i treningu. Dzięki nowoczesnemu wyposażeniu i przestrzeni dostosowanej do potrzeb kursu, uczestnicy będą mieli możliwość zdobywania praktycznych umiejętności w komfortowych i bezpiecznych warunkach.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Paweł Wójcik**

**E-mail** [kontakt@ats-sport.pl](mailto:kontakt@ats-sport.pl)

**Telefon** (+48) 516 501 395