



Kurs trener personalny + instruktor siłowni

Numer usługi 2026/03/19/161937/3419374

3 075,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

90,44 PLN brutto/h

73,53 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

FIT ACADEMY

MICHAŁ

MOCZULSKI

SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

279 ocen

📍 Białystok / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 25.04.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

34

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa PRZYGOTOWUJE do samodzielnego i profesjonalnego prowadzenia procesu treningowego z klientem, obejmującego planowanie, dobór ćwiczeń, prowadzenie treningu oraz monitorowanie postępów w sposób dostosowany do potrzeb i możliwości klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi</p> <p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowym</p>	<p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne</p> <p>opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia</p> <p>opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka</p> <p>rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne</p> <p>opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów</p> <p>opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym</p> <p>opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym</p> <p>definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego</p> <p>opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały</p> <p>opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem</p> <p>uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym</p> <p>opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Przygotowuje plan treningowy</p>	<p>ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu</p>	<p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Organizuje i nadzoruje proces treningowy</p>	<p>wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego</p>	<p>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym</p>	<p>przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia</p>	<p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiając realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

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

Nasz program kursu trenera personalnego i instruktora siłowni składa się z następujących modułów :

☒ Model pracy trenera personalnego Fit-Academy

☒ Wywiad z klientem

☒ Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

☒ Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu

trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych

☒ Oceny zdrowia i sprawności fizycznej

☒ Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb

i możliwości uczestnika treningu

☒ Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji

- Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego

- Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym

- Prowadzenie jednostki treningowej w kontekście wszystkich

przyjętych celów.

☒ Marketing i sprzedaż treningów personalnych

Sprawdzanie osiągnięcia wszystkich efektów kształcenia.

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi

usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Szkolenie adresowane do

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Uczestnicy pracując grupach, wykonując ćwiczenia na sobie nawzajem.

Szkolenie realizowane w formule godzin zegarowych 60 min

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

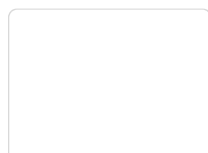
Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 075,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,53 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Gracjan Purwin



Jest certyfikowanym Trenerem Personalnym oraz instruktorem Kettlebell Trainer. Posiada również tytuł Strength & Conditioning Trainer Level 1, uzyskany w marcu 2015 r.

Wykształcenie wyższe: Ukończył studia na Uniwersytecie Łódzkim na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi.

Trener personalny | Klub REVOLVE

Diagnozowanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu.

Planowanie procesu treningowego.

Prowadzenie indywidualnych sesji treningowych.

Doradztwo w zakresie dietytyki i suplementacji.

Wykładowca | Fit Academy | Łódź

Prowadzenie bezpośredniej działalności dydaktycznej na kursach Trenera Personalnego i Instruktora Siłowni.

Trener personalny | Klub EVERGYM

Diagnozowanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu.

Planowanie procesu treningowego.

Prowadzenie indywidualnych sesji treningowych.

Doradztwo w zakresie dietytyki i suplementacji.

W ostatnich 5 latach działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



2 z 2

Krzysztof Gadomski

Absolwent -studia I stopnia; wychowanie fizyczne Menedżer sportu oraz obiektów sportowych Instruktork gimnastyki korekcyjnej Instruktork piłki nożnej oraz tenisa ziemnego Założyciel akademii piłkarskiej dla dzieci instruktork tenisa ziemnego. Doświadczenie: Trener personalny oraz instruktork zajęć grupowych z ponad 10-letnim doświadczeniem: * treningi indywidualne *zajęcia grupowe Cross; trening funkcjonalny, TRX *treningi medyczne *szkolenia dla przyszłych oraz obecnych trenerów. *treningi przygotowania motorycznego m.in. kluby piłkarskie, zawodnicy rugby, mma, tenisa ziemnego. Prowadzący posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży związanej z tematyką szkolenia od co najmniej pięciu lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat
- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do rekreacyjnej aktywności ruchowe

Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój. SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Szkolenie realizowane w formule godzin zegarowych 60 min

Adres

Białystok

Białystok

woj. podlaskie

Kontakt



Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771