



## Trener Personalny + Instruktor Siłowni

Numer usługi 2026/03/25/16850/3435381

3 790,00 PLN brutto

3 790,00 PLN netto

189,50 PLN brutto/h

189,50 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

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 20.04.2026 do 23.04.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do osób chcących nabyć kompetencje oraz pogłębić wiedzę z zakresu pracy **Trenera Personalnego i Instruktora Siłowni**.

Usługa dedykowana jest w szczególności do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness,
- osób aktywnych fizycznie, które chcą zdobyć formalne kwalifikacje zawodowe,
- instruktorów oraz trenerów bez pełnych uprawnień, chcących usystematyzować i rozszerzyć swoją wiedzę,
- pracowników klubów fitness i siłowni podnoszących swoje kompetencje zawodowe,
- sportowców oraz pasjonatów treningu siłowego planujących rozwój kariery zawodowej,
- osób rozważających rozpoczęcie działalności gospodarczej w zakresie usług treningowych,
- osób chcących się przekwalifikować lub zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy.

Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób początkujących, jak i dla tych, którzy posiadają już podstawową wiedzę i doświadczenie w zakresie treningu siłowego.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

1

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<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 szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia treningów personalnych oraz pracy w roli instruktora siłowni, z uwzględnieniem celów, możliwości oraz stanu zdrowia klienta.

Ukończenie szkolenia umożliwia nabycie kompetencji w zakresie doboru metod treningowych, prowadzenia oraz monitorowania procesu treningowego, zgodnie z aktualnymi standardami branży fitness.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<b>WIEDZA:</b> Charakteryzuje rolę trenera personalnego i instruktora siłowni	- omawia zakres obowiązków w klubie fitness	Wywiad swobodny
	- wskazuje standardy pracy trenera	Wywiad swobodny
	- opisuje odpowiedzialność zawodową	Wywiad swobodny
	- rozróżnia zadania trenera i instruktora	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki	- wskazuje główne grupy mięśniowe	Wywiad swobodny
	- opisuje zasady pracy mięśni	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia biomechanikę podstawowych ruchów	Wywiad swobodny
	- rozróżnia typy skurczów mięśni	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje zasady programowania treningu</p> <p>Charakteryzuje podstawy żywienia i suplementacji</p>	- rozróżnia mikro-, mezo- i makrocykle	Wywiad swobodny
	- wskazuje formy treningowe (siłowy, funkcjonalny, HIT, cardio)	Wywiad swobodny
	- omawia strukturę planu treningowego	Wywiad swobodny
	- opisuje zasady doboru metod treningowych	Wywiad swobodny
	- omawia zasady bilansu kalorycznego	Wywiad swobodny
	- rozróżnia makroskładniki	Wywiad swobodny
	- wskazuje podstawy suplementacji	Wywiad swobodny
	- opisuje metody analizy składu ciała	Wywiad swobodny
	<p>Charakteryzuje zasady prowadzenia wywiadu i budowania relacji z klientem</p> <p><b>UMIEJĘTNOŚCI:</b></p> <p>Przygotowuje klienta do treningu</p>	- omawia elementy wywiadu treningowego i dietetycznego
- wskazuje sposoby archiwizacji postępów		Wywiad swobodny
- opisuje podstawy budowania relacji z klientem		Wywiad swobodny
- omawia podstawy marketingu trenera		Wywiad swobodny
- dobiera odpowiedni rodzaj rozgrzewki		Wywiad swobodny
- wykorzystuje strefy tętna		Wywiad swobodny
<p>- stosuje techniki rozluźniania (rolowanie, gumy)</p> <p>- dostosowuje przygotowanie do poziomu klienta</p>		<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Wykonuje i interpretuje testy funkcjonalne (FMS)</p>	- przeprowadza ocenę mobilności	Wywiad swobodny
	- interpretuje wyniki testów	Wywiad swobodny
	- identyfikuje ograniczenia ruchowe	Wywiad swobodny
	- dobiera ćwiczenia na podstawie diagnozy	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń	- wykonuje ćwiczenia wielostawowe	Wywiad swobodny
	- stosuje sprzęt (maszyny, TRX, kettlebell)	Wywiad swobodny
	- identyfikuje błędy techniczne	Wywiad swobodny
	- koryguje ustawienie ciała	Wywiad swobodny
Prowadzi trening dostosowany do celu klienta	- dobiera metody treningowe (redukcja, masa, siła)	Wywiad swobodny
	- dostosowuje intensywność	Wywiad swobodny
	- monitoruje przebieg treningu	Wywiad swobodny
	- reaguje na potrzeby klienta	Wywiad swobodny
Zapewnia bezpieczeństwo podczas treningu	- stosuje zasady asekuracji	Wywiad swobodny
	- organizuje stanowisko treningowe	Wywiad swobodny
	- kontroluje pracę na maszynach	Wywiad swobodny
	- reaguje na sytuacje ryzyka	Wywiad swobodny
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b> Komunikuje się z klientem w procesie treningowym  Buduje relację z klientem i motywuje do działania	- prowadzi wywiad z klientem	Wywiad swobodny
	- przekazuje instrukcje w sposób zrozumiały	Wywiad swobodny
	- udziela informacji zwrotnej	Wywiad swobodny
	- dostosowuje komunikację do odbiorcy	Wywiad swobodny
	- stosuje techniki motywacyjne	Wywiad swobodny
	- wyznacza cele treningowe	Wywiad swobodny
	- wspiera zaangażowanie klienta	Wywiad swobodny
	- utrzymuje relację treningową	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje pracę własną w roli trenera	- planuje przebieg treningu	Wywiad swobodny
	- zarządza czasem zajęć	Wywiad swobodny
	- dokumentuje postępy klienta	Wywiad swobodny
	- przygotowuje stanowisko pracy	Wywiad swobodny
Przestrzega zasad etyki i odpowiedzialności zawodowej	- zachowuje poufność danych	Wywiad swobodny
	- działa w granicach kompetencji	Wywiad swobodny
	- stosuje zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	- dba o profesjonalny wizerunek	Wywiad swobodny

## 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

Usługa „Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni” jest adresowana do osób, które chcą rozpocząć pracę w branży fitness jako trener personalny lub instruktor siłowni, a także do osób chcących podnieść swoje kompetencje w zakresie planowania i prowadzenia treningów oraz pracy z klientem.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie **20 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut)**. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną, w ramach której uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, programowania treningu oraz zasad bezpieczeństwa, a następnie wykorzystują ją w praktyce poprzez naukę techniki ćwiczeń, prowadzenie treningów oraz pracę z klientem.

#### Program szkolenia obejmuje następujące moduły:

**Moduł 1. Podstawy pracy trenera personalnego (4 h – teoria)** Część teoretyczna obejmuje zagadnienia związane z rolą trenera personalnego i instruktora siłowni, podstawami anatomii, fizjologii i biomechaniki, zasadami programowania treningu, podstawami żywienia oraz przeprowadzaniem wywiadu z klientem i monitorowaniem jego postępów.

**Moduł 2. Przygotowanie klienta i diagnostyka (6 h – praktyka)** Część praktyczna obejmuje przygotowanie klienta do treningu, dobór rozgrzewki, wykorzystanie stref tętna, techniki rozluźniania powięziowego oraz przeprowadzanie testów funkcjonalnych (FMS), interpretację wyników i dobór ćwiczeń.

#### Moduł 3. Technika ćwiczeń i baza ruchowa (4 h – praktyka)

Część praktyczna obejmuje naukę techniki ćwiczeń wielostawowych z ciężarem własnego ciała oraz na maszynach, wykorzystanie sprzętu treningowego (TRX, kettlebell, BOSU, gumy) oraz analizę i korektę błędów technicznych.

#### Moduł 4. Programowanie i prowadzenie treningu (5 h – praktyka)

Część praktyczna obejmuje budowę jednostki treningowej, stosowanie progresji i regresji, planowanie mikrocyklu treningowego oraz prowadzenie treningów ukierunkowanych na różne cele (redukcja, masa, siła, kondycja).

#### Moduł 5. Bezpieczeństwo i praca instruktora siłowni (1 h – praktyka)

Część praktyczna obejmuje zasady asekuracji, organizację stanowiska treningowego oraz bezpieczne korzystanie ze sprzętu.

#### Sposób organizacji walidacji

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.

Ocena uczestnika dokonywana jest na podstawie spełnienia kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 790,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 790,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	189,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	189,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maksymilian Furtak

Mam na imię Maksymilian i od 2018 roku jestem certyfikowanym trenerem personalnym. Od ponad 7 lat aktywnie

pracuję w zawodzie, pomagając ludziom zmieniać sylwetki na lepsze. W tym czasie zdobyłem liczne certyfikaty

trenerskie oraz specjalistyczne szkolenia z zakresu treningu, a także dietetyki. To właśnie dietetyka jest moją

największą pasją – uwielbiam poszerzać wiedzę w tej dziedzinie, dlatego obecnie kończę studia dietetyczne.

Na swoim koncie mam ponad 200 metamorfoz - nie tylko zmian sylwetki, ale także poprawy mindsetu i

samopoczucia. Moimi największymi osiągnięciami są kompleksowe metamorfozy, w których moi podopieczni tracili

nawet 20+ kilogramów. Przygotowuję również zawodników do startów w naturalnej kulturystyce, choć moją główną

misją jest poprawa zdrowia i jakości życia Polaków. Dlatego z wyboru pracuję w większości z osobami

początkującymi.

Ze sportem związany jestem od dziecka - trenowałem karate oraz pchnięcie kulą. Na siłowni ćwiczę od 2014 roku, a

moją specjalizacją jest trening nastawiony na hipertrofię mięśniową, czyli rozbudowę masy mięśniowej przy

jednoczesnym zachowaniu pełnej sprawności. Uważam to za kluczowy element skutecznej i zdrowej metamorfozy.

Kursy prowadzę w Bielsku-Białej oraz Krakowie.

Strona WWW: [maksymilianfurtak.pl](http://maksymilianfurtak.pl)

Instagram: @maks.furtak

# 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 oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. **Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.**

2. **Materiały AST**

## Warunki uczestnictwa

-**Ukończone 18 lat;**

-**Bardzo dobry stan zdrowia oraz kondycji fizycznej (nie jest wymagane zaświadczenie lekarskie).**

## 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

rynek Rynek 12  
40-003 Katowice  
woj. śląskie

Katowice, CityFit Rynek 12

Usługa realizowana jest w klubie fitness CityFit Rynek 12, Katowice. Obiekt zlokalizowany jest w centrum miasta, z dogodnym dostępem do komunikacji miejskiej.

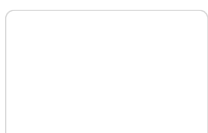
Klub dysponuje przestrzenią treningową wyposażoną w sprzęt siłowy, cardio oraz akcesoria do treningu funkcjonalnego (m.in. maszyny, wolne ciężary, bieżnie, rowery, taśmy, kettlebells), umożliwiające realizację zajęć praktycznych.

Na terenie obiektu dostępne jest zaplecze sanitarne oraz warunki zapewniające bezpieczne i komfortowe prowadzenie szkolenia.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Joanna Haniszewska**



**E-mail** [astdofinansowania@gmail.com](mailto:astdofinansowania@gmail.com)

**Telefon** (+48) 883 303 702