



Kurs trener personalny

Numer usługi 2026/03/31/205554/3449692

7 378,77 PLN brutto

5 999,00 PLN netto

102,48 PLN brutto/h

83,32 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

TRAINING
DOCTORS JULIUSZ
ZDAŃSKI

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 72:00 h

📅 16.05.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową są osoby indywidualne chcące zdobyć kwalifikacje i kompetencje trenera personalnego.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	15-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	72
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych. W ramach kształcenia uczestnik przeprowadza wywiad oraz podstawową diagnostykę klienta, planuje i realizuje proces treningowy dostosowany do celów i możliwości ćwiczącego, naucza prawidłowej techniki ćwiczeń siłowych, monitoruje postępy treningowe oraz zapewnia bezpieczną i długofalową współpracę z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Technika ćwiczeń siłowych – uczestnik stosuje zasady biomechaniki, naucza techniki ćwiczeń siłowych, koryguje błędy oraz dobiera progresje i regresje, zapewniając bezpieczeństwo ćwiczącego.</p> <p>Anatomia funkcjonalna – uczestnik analizuje zależności układu mięśniowo-szkieletowego i wykorzystuje je w doborze ćwiczeń.</p> <p>Fizjologia wysiłku – uczestnik charakteryzuje adaptacje organizmu, analizuje zmęczenie i regenerację oraz monitoruje obciążenie treningowe, uwzględniając stan i możliwości klienta.</p> <p>Odżywianie i suplementacja – uczestnik stosuje zasady żywienia, dobiera makroskładniki i suplementację oraz planuje żywienie okołotreningowe, działając w zakresie kompetencji trenera.</p> <p>Badania laboratoryjne – uczestnik interpretuje podstawowe wyniki badań, identyfikuje nieprawidłowości i wykorzystuje je w planowaniu treningu, kierując klienta do specjalisty w razie potrzeby.</p> <p>Diagnostyka ruchu – uczestnik ocenia wzorce ruchowe, identyfikuje ograniczenia oraz dobiera ćwiczenia korygujące, z uwzględnieniem bezpieczeństwa klienta.</p> <p>Programowanie treningu – uczestnik planuje i indywidualizuje proces treningowy, monitoruje postępy i modyfikuje plan, dostosowując działania do potrzeb klienta.</p> <p>Biznes trenera – uczestnik organizuje pracę, dobiera model współpracy, komunikuje się z klientem i planuje rozwój zawodowy, przestrzegając zasad etyki zawodowej.</p>	<p>uczestnik wykonuje podstawowe wzorce ruchowe zgodnie z zasadami techniki, wskazuje i koryguje błędy techniczne oraz dobiera progresje i regresje; uczestnik wskazuje główne grupy mięśniowe, wyjaśnia rolę stawów i mięśni oraz dobiera ćwiczenia na podstawie analizy funkcjonalnej; uczestnik wskazuje adaptacje organizmu, rozróżnia zmęczenie i regenerację oraz interpretuje obciążenie treningowe; uczestnik dobiera makroskładniki, wskazuje zasady żywienia okołotreningowego i dobiera suplementację; uczestnik rozpoznaje parametry badań krwi, wskazuje odchylenia i określa konieczność konsultacji; uczestnik ocenia wzorce ruchowe, identyfikuje ograniczenia i dobiera ćwiczenia korygujące; uczestnik opracowuje plan treningowy, monitoruje postępy i modyfikuje plan; uczestnik przedstawia model współpracy, stosuje zasady komunikacji i organizuje pracę trenera.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

Moduł I – Technika wykonywania ćwiczeń siłowych

Część teoretyczna:

- biomechanika podstawowych wzorców ruchowych (przysiad, zawias biodrowy, pchanie, przyciąganie),
- kontrola pozycji kręgosłupa, miednicy i obręczy barkowej,
- stabilizacja centralna (core) w ćwiczeniach siłowych,
- progresje i regresje ćwiczeń,
- najczęstsze błędy techniczne i metody ich korygowania,

Część praktyczna:

- nauczanie techniki ćwiczeń siłowych z obciążeniem wolnym,
- korygowanie błędów technicznych w praktyce,
- dobór progresji i regresji do poziomu ćwiczącego,

Moduł II – Anatomia funkcjonalna w treningu personalnym

Część teoretyczna:

- budowa i funkcja układu mięśniowo-szkieletowego,
- zależności między stawami, mięśniami i powięzią,
- praca mięśni w łańcuchach kinematycznych,

Część praktyczna:

- analiza ruchu w kontekście anatomii funkcjonalnej,
- wykorzystanie wiedzy anatomicznej w doborze ćwiczeń,

Moduł III – Fizjologia wysiłku fizycznego

Część teoretyczna:

- adaptacje organizmu do treningu siłowego,
- podstawy energetyki wysiłku fizycznego,
- zmęczenie, regeneracja i superkompensacja,
- wpływ treningu na układ nerwowy, hormonalny i krążeniowy,

Część praktyczna:

- analiza obciążenia treningowego na podstawie przykładów,
- interpretacja wskaźników zmęczenia i regeneracji,

Moduł IV – Odżywianie i suplementacja w pracy trenera personalnego

Część teoretyczna:

- podstawy żywienia w kontekście treningu siłowego,
- makroskładniki i ich rola,
- podstawy suplementacji,
- zakres odpowiedzialności trenera personalnego,

Część praktyczna:

- planowanie żywienia okołotreningowego,
- dobór podstawowej suplementacji do celu treningowego,

Moduł V – Interpretacja wyników badań laboratoryjnych

Część teoretyczna:

- podstawowe badania krwi istotne w pracy trenera,
- interpretacja parametrów w kontekście wysiłku,
- identyfikacja sygnałów wymagających konsultacji medycznej,

Część praktyczna:

- analiza przykładowych wyników badań,
- wykorzystanie wyników w planowaniu treningu,

Moduł VI – Diagnostyka układu ruchu i przywracanie sprawności

Część teoretyczna:

- podstawy diagnostyki funkcjonalnej,
- mechanizmy powstawania ograniczeń ruchowych,
- zasady współpracy z fizjoterapeutą,

Część praktyczna:

- ocena podstawowych wzorców ruchowych,
- identyfikacja ograniczeń ruchomości i stabilności,
- dobór ćwiczeń wspierających poprawę sprawności,

Moduł VII – Planowanie współpracy i programowanie treningu

Część teoretyczna:

- struktura procesu treningowego,
- planowanie krótkoterminowe i długoterminowe,
- zasady indywidualizacji treningu,
- dokumentacja procesu treningowego,

Część praktyczna:

- tworzenie planu treningowego,
- modyfikacja planu na podstawie postępów,
- monitorowanie efektów treningowych,

Moduł VIII – Biznes i ścieżka rozwoju trenera personalnego

Część teoretyczna:

- organizacja pracy trenera personalnego,
- modele współpracy z klientem,
- etyka zawodowa,
- planowanie rozwoju zawodowego,

Część praktyczna:

- ćwiczenie komunikacji z klientem,
- budowanie relacji i prowadzenie współpracy,

Moduł IX – Egzamin końcowy (egzamin wewnętrzny)

Część teoretyczna:

- test wiedzy obejmujący zagadnienia z zakresu techniki ćwiczeń siłowych, anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku, odżywiania, diagnostyki oraz programowania treningu,
- test jednokrotnego wyboru,
- warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 75% poprawnych odpowiedzi,

Część praktyczna:

- przeprowadzenie fragmentu treningu personalnego na podstawie założonego celu treningowego oraz wylosowanego przypadku,
- ocena techniki wykonywania ćwiczeń oraz umiejętności instruktażu,
- identyfikacja błędów technicznych i ich korekta,
- dobór ćwiczeń adekwatnie do możliwości i poziomu ćwiczącego,

Warunki zaliczenia egzaminu:

- uzyskanie pozytywnego wyniku z części teoretycznej,
- poprawne wykonanie zadań praktycznych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i metodyki treningu,

Organizacja szkolenia

Szkolenie obejmuje łącznie 72 godziny, w tym 35 godzin części teoretycznej oraz 29 godzin części praktycznej. Pozostały czas stanowią przerwy dydaktyczne, które są wliczone w całkowity czas trwania usługi rozwojowej.

Część teoretyczna realizowana jest w formie wykładów, prezentacji oraz zajęć seminaryjnych. Część praktyczna obejmuje ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem sprzętu treningowego, analizę techniki ruchu oraz pracę zadaniową uczestników pod nadzorem trenera prowadzącego.

W trakcie każdego dnia szkoleniowego przewidziana jest jedna przerwa główna trwająca 30 minut. Dodatkowo stosowane są krótsze przerwy dostosowane do tempa pracy grupy, potrzeb uczestników oraz trenera prowadzącego. Wszystkie przerwy są integralną częścią usługi rozwojowej i zostały uwzględnione w jej czasie trwania.

Część praktyczna szkolenia realizowana jest na odpowiednio przygotowanych stanowiskach treningowych, wyposażonych w sprzęt umożliwiający bezpieczne i poprawne wykonywanie ćwiczeń siłowych, w szczególności wolne ciężary, hantle, kettlebelle, gryfy, ławki, stojaki oraz akcesoria wspierające nauczanie techniki ruchu. Stanowiska umożliwiają obserwację wzorców ruchowych, bieżącą korektę techniki oraz indywidualną pracę z uczestnikiem.

Zajęcia praktyczne prowadzone są w systemie maksymalnie 2–3 uczestników w grupie lub na jedno stanowisko treningowe, co zapewnia aktywny udział każdego uczestnika, możliwość wykonywania ćwiczeń praktycznych oraz bezpośredni kontakt z trenerem prowadzącym.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Technika ćwiczeń siłowych	Mateusz Nowak	16-05-2026	09:00	16:30	07:30
2 z 10 Technika ćwiczeń siłowych	Mateusz Nowak	17-05-2026	09:00	16:30	07:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 10 Anatomia Funkcjonalna	Karol Nowak	23-05-2026	09:00	16:30	07:30
4 z 10 Fizjologia wysiłku	Izabela Godlewska	24-05-2026	09:00	15:30	06:30
5 z 10 Analiza wyników badań krwi	Karolina Jaworska	30-05-2026	09:00	15:30	06:30
6 z 10 Odżywianie i suplementacja	Agnieszka Wianecka-Włodarczak	31-05-2026	09:00	17:30	08:30
7 z 10 Diagnostyka układu ruchu i przywracanie sprawności	Mateusz Nowak	06-06-2026	09:00	16:30	07:30
8 z 10 Planowanie współpracy i programowanie treningu	Mateusz Nowak	07-06-2026	09:00	17:30	08:30
9 z 10 Biznes i ścieżki rozwoju trenera personalnego	-	13-06-2026	09:00	15:30	06:30
10 z 10 Egzamin teoria + praktyka	-	14-06-2026	09:00	14:30	05:30

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	7 378,77 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 999,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

102,48 PLN

Koszt osobogodziny netto

83,32 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Karol Nowak

Wykładowca oraz rehabilitant. Prowadzi placówkę leczniczą, w ramach której realizuje świadczenia z zakresu rehabilitacji, terapii manualnej oraz usprawniania narządu ruchu. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami i klientami indywidualnymi, obejmujące diagnostykę funkcjonalną, ocenę wzorców ruchowych, profilaktykę przeciążeń oraz współpracę interdyscyplinarną.

Absolwent Wielkopolskiej Szkoły Medycznej w Poznaniu na kierunku technik masażysta, posiadający kwalifikacje zawodowe. Ukończył studia na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu na kierunku leśnictwo, uzyskując tytuł inżyniera. Jest studentem V roku fizjoterapii w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii w Poznaniu.

Posiada otwarty przewód doktorski z zakresu inżynierii biomechanicznej na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu.

Doświadczenie dydaktyczne obejmuje prowadzenie od 2025 r. zajęć dydaktycznych w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii w Poznaniu oraz w Wielkopolskiej Szkole Medycznej w Poznaniu. Posiada doświadczenie organizacyjne i instruktorskie w środowisku akademickim i sportowym, w tym prowadzenie sekcji sportowych, działalność w strukturach AZS oraz organizację działań wolontariackich w strefach masażu i regeneracji podczas wydarzeń sportowych.



2 z 5

Agnieszka Wianecka-Włodarczak

mgr Agnieszka Wianecka-Włodarczak

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu im. Karolina Marcinkowskiego na kierunku dietetyka.

Od 2018 prowadzi własne gabinety i zajmuje się dietoterapią chorób, zaburzeń metabolicznych i wspieraniem sportowców w poprawie formy i zdrowia.

W latach 2022 - 2025 była zatrudniona jako dietetyk sportowy i kliniczny w jednej z największych firm dietetycznych w Polsce w Dietetyka #NieNaŻarty

Aktualnie na studiach podyplomowych z psychodietetyki.

Ważniejsze szkolenia:

10/2019 - edukator w cukrzycy (organizator: Nutri Center)

06/05/2020 - największe błędy popełniane w trakcie redukcji (organizator: Centrum Szkoleń Sportowych)

02/2020 - diety roślinne - wady i zalety (organizator: Akademia Dietetyki Sportowej)

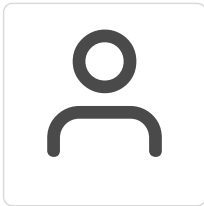
08/2020 - INTERPRETACJA BADAŃ LABORATORYJNYCH (organizator: Centrum Szkoleń)

Sportowych)

05/2022 - PODSTAWY DIETOTERAPII W INSULINOOPORNOŚCI (organizator Centrum Szkoleń Sportowych)

09/2024 - kurs: Kompendium praktycznej wiedzy o zespole jelita drażliwego i SIBO (organizator: dr n med Karolina Radwan, mgr Joanna Rojkowicz)

+ liczne webinary i konferencje naukowe



3 z 5

Karolina Jaworska

Lekarka oraz trenerka personalna z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami aktywnymi fizycznie. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu (2023). W pracy szkoleniowej łączy wiedzę kliniczną z praktyką treningu siłowego, funkcjonalnego oraz pilatesu.

Specjalizuje się w analizie i interpretacji badań laboratoryjnych w kontekście zdrowia, regeneracji oraz zdolności wysiłkowych, wspierając trenerów i osoby aktywne fizycznie w świadomym planowaniu treningu i profilaktyce przeciążeń.

Ukończone szkolenia i kursy specjalistyczne:

Trener personalny + instruktor siłowni – ProFi Fitness School (08.2018)

Konwencja Mentorów Ruchu – Movementors Bodywork (09.2019)

Bodywork Trener Medyczny (08.2020)

Bodywork Trener Funkcjonalny – Movement Expert (07.2021)

Kierunek lekarski – Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu (09.2023)

Doświadczenie zawodowe obejmuje prowadzenie treningów personalnych, pracę z klientami o zróżnicowanym poziomie sprawności oraz działania edukacyjne w zakresie zdrowia i aktywności fizycznej.

Podczas szkolenia prowadzi moduł dotyczący analizy podstawowych wyników badań krwi w pracy trenera personalnego, ze szczególnym uwzględnieniem parametrów istotnych dla zdrowia, regeneracji i planowania treningu.



4 z 5

Izabela Godlewska

Trenerka personalna specjalizująca się w treningu siłowym, wytrzymałościowym i fizjologii wysiłku. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, gdzie w 2025 roku uzyskała tytuł magistra inżyniera chemii, co stanowi zaplecze naukowe w zakresie procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka.

Od 2022 roku działa w branży treningu personalnego, prowadząc treningi indywidualne oraz zajęcia z zakresu treningu siłowego i przygotowania wytrzymałościowego. W swojej pracy wykorzystuje wiedzę z zakresu biomechaniki ruchu, fizjologii wysiłku oraz podstaw dietyki sportowej.

Posiada kwalifikacje Trenera Personalnego i Instruktora Siłowni oraz ukończone szkolenia specjalistyczne w obszarze dietyki i fizjologii sportu.

Ukończone szkolenia i kursy:

Trener Personalny i Instruktor Siłowni – Fit Academy (2022)

Specjalista dietytyki i suplementacji” - A4Academy (2025)

Podstawy neurofizjologii w sporcie – Centrum Szkoleń Sportowych (2026)

Trening siłowy w sportach wytrzymałościowych - Centrum Szkoleń Sportowych (2026)

Prowadząca posiada doświadczenie w pracy z osobami rozpoczynającymi trening siłowy oraz osobami aktywnymi fizycznie. Podczas zajęć kładzie nacisk na prawidłową technikę ćwiczeń, świadome planowanie treningu oraz zrozumienie procesów fizjologicznych zachodzących w trakcie wysiłku fizycznego.

W trakcie szkolenia odpowiada za prowadzenie części praktycznej i teoretycznej modułu "fizjologia wysiłku".



5 z 5

Mateusz Nowak

Trener personalny z kilkuletnim doświadczeniem w pracy z osobami trenującymi siłowo. Specjalizuje się w nauczaniu poprawnej techniki ćwiczeń wielostawowych oraz w planowaniu i programowaniu treningu siłowego. Na co dzień trenuje trójbój siłowy, przykładając dużą wagę do jakości ruchu, bezpieczeństwa treningu oraz świadomego doboru obciążeń.

Ukończone szkolenia i formy doskonalenia zawodowego:

Trener Personalny – Global Sport Academy (19.02.2023)

Programowanie treningu siłowego – PodSztangą (03.05.2023)

Programowanie oddolne – skala RPE – PodSztangą (25.09.2023)

Konsultacja treningowa / mentoring z Rafałem Ziewieckim (CEO PodSztangą) – 24.10.2023

Podczas szkolenia prowadzi moduły:

Technika ćwiczeń siłowych

Planowanie współpracy z klientem i programowanie treningu

W trakcie zajęć przekazuje praktyczną wiedzę dotyczącą nauczania techniki podstawowych ćwiczeń siłowych, zasad progresji treningowej oraz metod programowania treningu w pracy trenera personalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kurs Training Doctors to praktyczne szkolenie przygotowujące do rozpoczęcia lub rozwoju pracy w zawodzie trenera personalnego. Program prowadzony jest przez zespół trenerów aktywnie pracujących z klientami na co dzień. Szkolenie obejmuje pełny proces pracy trenera „od A do Z”: pozyskiwanie klientów, prowadzenie konsultacji, planowanie współpracy, prowadzenie treningów, budowanie relacji oraz retencję. Kurs nie zawiera zajęć fitness ani ćwiczeń grupowych – skupia się wyłącznie na realnych standardach pracy w treningu personalnym. Każdy uczestnik

otrzymuje autorskie kompendium wiedzy trenera personalnego (ok. 300 stron) jako materiał do dalszej pracy. Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje certyfikat w języku polskim oraz angielskim. Dodatkowo zapewnione jest wsparcie po kursie: 2 indywidualne spotkania mentoringowe, dostęp do zamkniętej społeczności oraz możliwość obserwacji pracy zespołu na żywo.

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

Poznań 27

60-801 Poznań

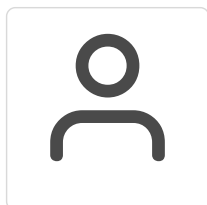
woj. wielkopolskie

Body Lab fitness - siłownia i klub fitness.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Juliusz Zdański

E-mail juliusz.zdanski@gmail.com

Telefon (+48) 505 914 912