



Kurs TRENER PERSONALNY I INSTRUKTOR SIŁOWNI

Numer usługi 2026/04/11/184099/3480175

4 497,00 PLN brutto
4 497,00 PLN netto
107,07 PLN brutto/h
107,07 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

31 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 42:00 h

📅 03.06.2026 do 07.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być:

- osoby pełnoletnie
- osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki.

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu) Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe I

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

02-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny. Przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń. REPS

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz biomechaniki	poprawnie opisuje budowę aparatu ruchu i jego rolę w treningu	Test teoretyczny
opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego	wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod	Test teoretyczny
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego	Wywiad swobodny
planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta	przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję	Wywiad swobodny
demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe	Wywiad swobodny
prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową	Wywiad swobodny

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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: **5 dni**.

Liczba godzin kursu: **42 h dydaktyczne**, co stanowi **31 h 30 min zegarowych bez przerw (34 h zegarowe łącznie z przerwami)**.

W harmonogramie ujęto również przerwy, które **nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia** – łącznie **2 h 30 min zegarowych w ciągu 5 dni**.

W ciągu **3 dni** zajęcia realizowane są w godzinach **9:00–15:00**, natomiast w ciągu **2 dni** w godzinach **9:00–17:00**.

Każdego dnia przewidziane są **trzy przerwy po 10 minut**.

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych.

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu kursu jako proces rozdzielony i nie jest wliczona do czasu trwania usługi.

Charakter usługi: edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

1. **Anatomia funkcjonalna i wzorce ruchowe w praktyce**
2. **Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego**
 - podstawy anatomii funkcjonalnej,
 - wywiad i ocena klienta,
 - ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice,
 - testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie,
 - case study – opracowywanie protokołów naprawczych.
3. **Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym**
 - mobility – definicja i zastosowanie,
 - techniki mobilizacyjne w różnych sektorach ciała,
 - wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych,
 - protokoły pracy z klientem w kontekście mobility.
4. **Metodyka treningu funkcjonalnego**
 - definicja i zasady treningu funkcjonalnego,

- piramida przygotowania fizycznego,
- rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
- testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
- budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, plyometria,
- modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.

5. Podstawy Treningu medyczny w treningu personalnym

- dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje,
- postawa ciała a sprawność aparatu ruchu,
- kręgosłup i kończyny – analiza i przykłady postępowania w dysfunkcjach,
- reedukacja podopiecznych i współpraca z klientami bólowymi.

6. Metodyka treningu siłowego

- definicja i założenia treningu siłowego,
- elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki,
- analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
- praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami,
- case study – najczęstsze przypadki klientów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 3-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle,, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- Wywiad swobodny/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 4 497,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 107,07 PLN

Koszt osobogodziny netto 107,07 PLN

Prowadzący

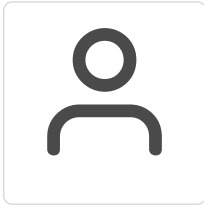
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

JAKUB ŁOSEK

MAGister Fizjoterapii, Trener Personalny i Medyczny. Terapeuta ruchowy. Absolwent wielu kursów polskich i międzynarodowych.



2 z 2

MAREK KUŚ

Trener Medyczny, Kinezyterapeuta z 12 letnim doświadczeniem. Trener przygotowanie motorycznego. Absolwent Licencjat AWF Katowice 2013 kier. zarządzanie w sporcie. Absolwent kursów specjalistycznych:

Primitive Moves and Motor Control - dr. T. Gibbons

PDTR in progress - dr. Jose Palomar

Prehab 101 - dr. Jacob Harden

NCSC - Elite Performance Institute

Posturologia - PosturePro Anette Verpilote

Osteopatyczne podejście do zaburzeń limfatycznych

Osteopatyczne podejście do zaburzeń psychosomatycznych

Fizjoterapia w sporcie - MedCoach

Akademia Kinezylogii

FMS - dr. R. Rzepka

Fizjoterapia w fazie ostrej sportowca - Med Coach

Kolano - Wypadkowa stopy i biodra - dr. R. Biernat

Biodro - Staw życia - dr. R. Biernat

Bark - nie taki skomplikowany - dr. R. Biernat

Movement Strategy kończyna dolna i górna - Biernat Rehabilitacja

Terapia Manualna w Sporcie - MTC - Honorata Dziel

Korekcja Wad Postawy - Kuźnia Trenerów

Olympic Weightlifting - Małgorzata Wiejak Dietetyka i suplementacja - 4 poziomy MTC Dietetyka -

Tadeusz Sowiński

Gimnastyka od podstaw - Gimnastycy.pl

Szkoleniowiec: Centrum szkoleń sportowych od 2023

Move Therapy od 2017

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik dostaje dodatkowo dożywotnio Baze wiedzy:

1. Anatomia funkcjonalna i podstawy diagnostyki ruchowa
2. Kształtowanie kobiecej sylwetki
3. Vademecum trenera personalnego
4. Specjalista ruchu
5. Żywnie z elementami Psychodietetyki
6. Kształtowanie mocy w treningu personalnym
7. Specjalista treningu siłowego
8. Komunikacja, relacje i efektywność
9. Nowoczesne programowanie treningowe
10. Trening w ciąży i po porodzie
11. Trening core i mięśni głębokich
12. Terapeutyczny oddech
13. Metodyka treningu kettlebell
14. Biznes trenera online
15. Fundamenty ruchu
16. Mobility w praktyce
17. Funkcjonalne fundamenty treningu

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca na mail: biuro@movetherapy.pl

Informacje dodatkowe

Więcej o kursie na stronach:

<https://akademia.movetherapy.pl/produkt/kurs-trener-personalny/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/akademia.movetherapy/>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCSRDAokEUIpuqAPIZ7aH20Q/videos>

Adres

Kraków 25/4

30-701 Kraków

woj. małopolskie

Studio Treningowe Move Therapy

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067