

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

Numer usługi 2026/04/14/44361/3485777

3 190,00 PLN brutto
3 190,00 PLN netto
145,00 PLN brutto/h
145,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

124 oceny

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 22:00 h

📅 14.05.2026 do 31.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia.Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego.Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód.Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako trener personalny lub instruktor siłowni.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	13-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	22
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

Celem edukacyjnym indywidualnego 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, dietytyki 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 dietytyki sportowej.	Podstawy dietytyki - przygotowanie podstawowego planu dietytycznego 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 rozdzielanie 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/rozciąganie
- 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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Moduł I Teoria	Kamil Swancar	14-05-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 6 Moduł II Teoria	Kamil Swancar	16-05-2026	09:00	13:00	04:00
3 z 6 Moduł III Praktyka	Kamil Swancar	17-05-2026	09:00	14:00	05:00
4 z 6 Moduł IV Praktyka	Kamil Swancar	23-05-2026	09:00	14:00	05:00
5 z 6 Moduł V Praktyka	Kamil Swancar	30-05-2026	09:00	12:00	03:00
6 z 6 Egzamin	-	31-05-2026	12:00	13:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 190,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 3 190,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 145,00 PLN

Koszt osobogodziny netto 145,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Swancar

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego Katowicach, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w rzucie młotem oraz były reprezentant Polski na arenie międzynarodowej. Wieloletnia kariera sportowa pozwoliła mu zbudować solidne fundamenty oparte na dyscyplinie, konsekwencji i świadomym podejściu do rozwoju fizycznego.

Jako szkoleniowiec specjalizuje się w kształceniu przyszłych trenerów personalnych oraz instruktorów siłowni, przekazując nie tylko aktualną wiedzę teoretyczną, ale przede wszystkim praktyczne umiejętności niezbędne do pracy z podopiecznymi na różnych poziomach zaawansowania. W swoich kursach kładzie duży nacisk na biomechanikę ruchu, metodykę treningu siłowego, podstawy przygotowania motorycznego oraz bezpieczne programowanie obciążeń.

Dzięki doświadczeniu zdobytemu zarówno w sporcie wyczynowym, jak i w pracy szkoleniowej, uczy świadomego planowania procesu treningowego, rozumienia potrzeb organizmu oraz indywidualnego podejścia do uczestników kursów. Współpracuje z ekspertami z zakresu fizjoterapii oraz terapii manualnej, co pozwala mu przekazywać kursantom holistyczne spojrzenie na zdrowie, sprawność i profilaktykę urazów.

Prowadzi kursy grupowe oraz indywidualne na trenera personalnego i instruktora siłowni w Poznaniu. Prowadzone przez niego kursy charakteryzują się wysokim poziomem merytorycznym, praktycznym podejściem oraz naciskiem na realne przygotowanie do zawodu trenera i instruktora.

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.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji na stronie **ats-sport.pl** w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Piątkowska 200

61-693 Poznań

woj. wielkopolskie

Kurs odbędzie się na siłowni WELL FITNESS w Poznaniu, 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

Telefon (+48) 516 501 395