



POLSKA AKADEMIA
ROZWOJU I
SPORTU BARTOSZ
KLECHA

Brak ocen dla tego dostawcy

KURS TRENERA PERSONALNEGO

Numer usługi 2026/04/16/203434/3492131

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
- 🕒 20:00 h
- 📅 16.05.2026 do 24.05.2026

1 049,00 PLN brutto

1 049,00 PLN netto

52,45 PLN brutto/h

52,45 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	wymagane wykształcenie - średnie - ukończony 18 rok życia
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	15-05-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	20
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 szkolenia jest uzyskanie kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć z zakresu Trenera Prersonalnego, a tym m.in. uzyskanie wiedzy na temat metodyki nauczania, komunikacji interpersonalnej, podstaw anatomii i fizjologii, zasad pracy z osobami w różnych grupach wiekowych, kontuzjowanymi oraz cierpiącymi na różnorodne schorzenia. Ponadto program szkolenia obejmuje kurs pierwszej pomocy oraz kurs BHP oraz umiejętności doboru ćwiczeń do potrzeb klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Szkolenie zostanie przeprowadzone w formie dwóch modułów, teoretycznego oraz praktycznego. Zajęcia teoretyczne będą prowadzone w formie wykładów oraz konwersacji ze wskazaniem materiałów i treści zalecanych do samodzielnej analizy i przyswojenia. Zajęcia praktyczne będą prowadzone w formie instrukcji pokazowych, doskonalenia nabytych umiejętności pod nadzorem instruktora,	część teoretyczna, praktyczna oraz sprawdzenie umiejętności i przekazanie wiedzy	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Psychologiczne aspekty wywiadu z klientem

Wskazania i przeciwwskazania do podjęcia określonej formy treningu

Zasady współpracy

Motywacja

Anatomiczno-fizjologiczne podstawy ćwiczeń fizycznych w rekreacji i sporcie powszechnym

Omówienie wad postawy

Profilaktyka nadwagi i otyłości

Socjologiczne i psychologiczne podstawy rekreacji ruchowej i sportu powszechnego

Pierwsza pomoc przedmedyczna

Dietetyka i suplementacja

Komunikacja interpersonalna

Zagadnienia prawne

Reklama i marketing

Przepisy BHP

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA:

Metodyka układania programów treningowych

Dobór treningu z uwzględnieniem celów, wskazań oraz oczekiwań klienta

Formy zajęć fitness

Stretching, joga, pilates – podstawy

Zasady treningu siłowego

Podstawy kulturystyki

Omówienie podstawowego wyposażenia siłowni

Zasady treningu z seniorami, kobietami w ciąży oraz po porodzie oraz osobami otyłymi

Zasady pracy z osobami kontuzjowanymi oraz z problemami zdrowotnymi

Trening w plenerze, nordic walking, jogging

Trening uzupełniający, trening cardio

Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

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	1 049,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 049,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	52,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	52,45 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARTOSZ KLECHA

Instruktor Pływania oraz Trener Personalny

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt z zakresu Trenera Personalnego przygotowany przez PARIŚ na potrzeby własne.

Warunki techniczne

dostęp do sieci (internet) dostęp do urządzenia mobilnego (telefon lub komputer-tablet)

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Zdrofit

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

- -Wykształcenie minimum średnie -Ukończony 18 rok życia -Znajomość dyscypliny

Kontakt



Bartosz Klecha

E-mail info@sport-kursy.pl

Telefon (+48) 575 878 141