Możliwość dofinansowania

AKADEMIA SZKOLENIA TRENERÓW SPORTU, TURYSTYKI I REKREACJI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

4,6 / 5

47 ocen

Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni + 7 dodatkowych szkoleń (dietetyka poziom 1 i 2, trening w zawieszeniu, kettlebells, funkcjonalny, Cross – poziom 1, trening medyczny, Core & Stability)

Numer usługi 2026/04/27/16850/3516717

Opole / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

32 h

08.06.2026 do 12.06.2026

7 490,00 PLN brutto

7 490,00 PLN netto

234,06 PLN brutto/h

234,06 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji w zakresie prowadzenia treningów personalnych oraz pracy z klientem indywidualnym. Szkolenie adresowane jest w szczególności do osób planujących rozpoczęcie pracy jako trener personalny, a także do osób posiadających podstawowe doświadczenie lub wykształcenie związane ze sportem, rekreacją, fizjoterapią, dietetyką. Usługa jest również odpowiednia dla osób aktywnych fizycznie zainteresowanych podniesieniem poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie planowania i prowadzenia treningu oraz kształtowania zdrowego stylu życia.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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 przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia treningów personalnych z uwzględnieniem celów, możliwości oraz stanu zdrowia klienta.

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

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście treningu	wyjaśnia zasady pracy układu ruchu	Wywiad swobodny
	omawia funkcje grup mięśniowych	Wywiad swobodny
	rozróżnia rodzaje skurczów mięśni	Wywiad swobodny
	uzasadnia dobór ćwiczeń	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady planowania treningu oraz bezpieczeństwa w pracy trenera	wyjaśnia zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	omawia etapy planowania treningu	Wywiad swobodny
	rozróżnia cele treningowe	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	identyfikuje przeciwwskazania	Wywiad swobodny
	uzasadnia zastosowanie suplementacji	Wywiad swobodny
	rozróżnia makroskładniki	Wywiad swobodny
	wyjaśnia zasady bilansowania diety	Wywiad swobodny
	omawia ich funkcje	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Planuje proces treningowy dostosowany do celu i możliwości klienta	modyfikuje plan	Wywiad swobodny
	określa cel treningowy	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do poziomu	Wywiad swobodny
	organizuje jednostkę treningową	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera i demonstruje ćwiczenia siłowe oraz funkcjonalne	dostosowuje poziom trudności	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia	Wywiad swobodny
	demonstruje technikę	Wywiad swobodny
	wykorzystuje sprzęt	Wywiad swobodny
Kontroluje i koryguje technikę wykonywania ćwiczeń	dobiera ćwiczenia kompensacyjne	Wywiad swobodny
	obserwuje ćwiczenia	Wywiad swobodny
	identyfikuje błędy	Wywiad swobodny
	koryguje technikę	Wywiad swobodny
Organizuje i prowadzi trening personalny oraz zajęcia grupowe	nadzoruje bezpieczeństwo	Wywiad swobodny
	przygotowuje plan	Wywiad swobodny
	prowadzi zajęcia	Wywiad swobodny
	stosuje komunikację	Wywiad swobodny
	wprowadza zmiany	Wywiad swobodny
Monitoruje postępy treningowe i wprowadza modyfikacje	dobiera metody oceny	Wywiad swobodny
	analizuje wyniki	Wywiad swobodny
	dokumentuje postępy	Wywiad swobodny
Stosuje elementy treningu specjalistycznego (TRX, kettlebells, funkcjonalny, core, medyczny)	kontroluje poprawność	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia	Wywiad swobodny
	demonstruje technikę	Wywiad swobodny
	organizuje trening	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Organizuje pracę własną i współpracuje z uczestnikiem treningu	reaguje na sygnały uczestnika	Wywiad swobodny
	planuje pracę	Wywiad swobodny
	dostosowuje działania do potrzeb klienta	Wywiad swobodny
	utrzymuje kontakt	Wywiad swobodny
Ocenia swoją pracę i przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników	dba o zdrowie uczestników	Wywiad swobodny
	analizuje swoje działania	Wywiad swobodny
	wyciąga wnioski	Wywiad swobodny
	przestrzega zasad bezpieczeństwa	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

Usługa „Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni + szkolenia specjalistyczne” 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 32 godziny zegarowe (1 godzina = 60 minut). **W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.**

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

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

Program realizowany jest w formie zajęć praktycznych i warsztatowych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu treningowego.

Program szkolenia obejmuje następujące moduły:

Moduł 1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (16 h)

Część teoretyczna obejmuje zagadnienia związane z podstawami anatomii, fizjologii i biomechaniki, zasadami planowania treningów oraz bezpieczeństwem w pracy trenera.

Część praktyczna obejmuje naukę techniki ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, prowadzenie treningu personalnego, analizę i korektę błędów ruchowych oraz symulacje pracy z klientem.

Moduł 2. Dietetyka poziom 1 i 2 (2 h)

Część teoretyczna obejmuje podstawy żywienia w sporcie, makroskładniki i ich rolę, zasady bilansowania diety oraz wprowadzenie do suplementacji.

Moduł 3. Trening w zawieszeniu – TRX (2 h)

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia w zawieszeniu, pracę z ciężarem własnego ciała, zasady bezpieczeństwa oraz prowadzenie krótkiej jednostki treningowej.

Moduł 4. Trening kettlebells (2 h)

Część praktyczna obejmuje naukę techniki podstawowych ćwiczeń (swing, goblet squat, clean) oraz wykorzystanie kettlebells w treningu obwodowym i funkcjonalnym.

Moduł 5. Trening funkcjonalny (2 h)

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia wielostawowe, poprawę mobilności, koordynacji i stabilizacji oraz układanie prostych obwodów funkcjonalnych.

Moduł 6. Trening Cross – poziom 1 (2 h)

Część praktyczna obejmuje podstawowe elementy treningu cross, naukę techniki ćwiczeń oraz budowanie prostych zestawów treningowych.

Moduł 7. Trening medyczny (2 h)

Część praktyczna obejmuje wprowadzenie do ćwiczeń kompensacyjnych, pracę z osobami po urazach oraz zasady doboru ćwiczeń wspierających profilaktykę bólu i przeciążeń.

Moduł 8. Core & Stability (2 h)

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie, stabilizację tułowia oraz kontrolę oddechu i postawy w trakcie wysiłku.

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 określonych 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
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	7 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	234,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	234,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Krzysztof Kolber

Opis wykładowcy:
Krzysztof Kolber – magister fizjoterapii, absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, certyfikowany trener personalny oraz czynny zawodnik trójboju siłowego z wieloletnim doświadczeniem treningowym. Od ponad 10 lat związany z treningiem siłowym i przygotowaniem motorycznym, łączy wiedzę akademicką z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki z praktyką sportową. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, medycznym oraz w pracy z osobami po urazach, operacjach i w okresie rekonwalescencji. Wspiera również osoby początkujące oraz klientów z jednostkami chorobowymi, opracowując bezpieczne i skuteczne programy treningowe. Jako instruktor zajęć fitness prowadzi m.in. zajęcia typu FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup oraz stretching. W swojej pracy kładzie nacisk na poprawność techniczną, edukację ruchową oraz budowanie świadomości ciała. Cechuje go profesjonalizm, indywidualne podejście do uczestników oraz konsekwentne dążenie do podnoszenia kompetencji zawodowych.

Doświadczenie z ostatnich 3 lat:
Prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego i

medycznego.
Realizacja zajęć fitness: FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup, stretching – planowanie, nadzór i kontrola techniki ćwiczeń.
Współpraca z osobami po urazach i operacjach – opracowywanie planów powrotu do sprawności oraz przygotowania motorycznego.
Szkolenia i warsztaty z zakresu techniki ćwiczeń, biomechaniki ruchu i bezpiecznego tr

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne w formie elektronicznej, obejmujące:

- skrypt szkoleniowy zawierający zagadnienia z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz planowania treningu,
- materiały dotyczące zasad doboru ćwiczeń, techniki ich wykonywania oraz bezpieczeństwa treningowego,
- opracowania dotyczące podstaw żywienia i suplementacji w sporcie,

Materiały przekazywane są uczestnikom w trakcie realizacji szkolenia i stanowią wsparcie w przyswajaniu wiedzy oraz przygotowaniu do walidacji.

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

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

Opole

Opole

woj. opolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 135 506