



AKADEMIA  
MISTRZOSTWA  
SPORTOWEGO  
REKREACJI I  
TURYSTYKI IM.  
SŁAWOMIRA  
SZYMCZAKA  
WYDZIAŁ EDUKACJI  
SPORTOWEJ  
Sławomir Szymczak  
★★★★★ 4,5 / 5  
17 ocen

**Kurs na trenera personalnego EQF4 i instruktora siłowni- Egzamin Walidacyjny UPRAWNIENIA NADANE PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI - Zintegrowany System Kwalifikacji AMS Instytucja Szkoleniowa Certyfikująca Polskich i Europejskich Ram Kwalifikacji.**

Numer usługi 2026/04/29/119253/3523946

📍 Poznań  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 49:00 h  
📅 08.06.2026 do 14.06.2026

1 350,00 PLN brutto  
1 097,56 PLN netto  
27,55 PLN brutto/h  
22,40 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego, instruktora siłowni. Dla osób, które pragną spieniężyć swoją pasję, rozwijać się zawodowo i poszukują kompleksowego szkolenia, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia. Kurs kierujemy również do osób, które w przyszłości pragną zostać wykładowcami zatrudnionymi w placówkach szkoleniowych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	49
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć z grupowych form treningu osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia. Pozyskanie wiedzy z podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki i zasad treningu, metodyki treningu siłowego, dietetyki, treningu funkcjonalnego, podstaw mobility, metodologii wykonywania ćwiczeń. Kursant pozyskuje również wiedzę w zakresie biznesu trenera personalnego.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną	Opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego; nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym; opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń; opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego; wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym; opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie.	Test teoretyczny
		Prezentacja  Wywiad swobodny
Przygotowuje plan treningowy	Ustala z uczestnikiem cele treningowe; periodyzuje proces treningowy.	Prezentacja
Planuje i prowadzi jednostki treningowe	Dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika; dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć; planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia	Przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych; edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia; zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym.	Wywiad swobodny
Wspomaga uczestników w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne	<p>Prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego; opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia.</p> <p>Wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt; stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy; opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne); proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą; współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Prezentacja</p>

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM.  
SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir  
Szymczak

Nazwa Podmiotu certyfikującego

AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM.  
SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir  
Szymczak

## Program

USŁUGA REALIZOWANA JEST W GODZINACH ZEGAROWYCH

PRZERWY W USŁUDZE SĄ WLICZONE W CZAS USŁUGI ROZWOJOWEJ

Zasady prowadzenia zajęć sportowych - **teoria 6h**

Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka planowania i programowania treningowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu siłowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu - **teoria 3h i praktyka 3h**

Podstawy dietetyki- **teoria 6h**

Podstawy mobility - **praktyka 6h**

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## 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	1 350,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 097,56 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	27,55 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	22,40 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	300,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	243,90 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	300,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	243,90 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Ludowicz

Katarzyna Ludowicz od wielu lat jest czynną zawodniczką renomowanej, prestiżowej Federacji IFBB w kategorii „fitness sylwetkowe”. Jej wiedza i ogromne doświadczenie sceniczne zaowocowało powołaniem do PZKFITS, gdzie pełni funkcję sędziego w zawodach sylwetkowych.

W naszej Akademii Kasia odpowiada za kursy trenera personalnego oraz instruktora kulturystyki, a także szkolenia z treningu funkcjonalnego i treningu siłowego. Kasia jest wielokrotną medalistką Mistrzostw Polski w Kulturystyce i Fitness Sylwetkowym do 158 cm. Na co dzień jest managerem w renomowanym, poznańskim centrum fitness.

W wieku 7 lat rozpoczęła swoją przygodę z baletem, którą kontynuowała przez kolejnych 12 lat, a od 7 lat związana jest ściśle z kulturystyką i fitness. Obecnie jest znanym i cenionym trenerem personalnym w renomowanych klubach sportowych i centrach fitness w Poznaniu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasza oferta kursu na trenera personalnego obejmuje szeroki zakres, od anatomii i fizjologii, poprzez trening siłowy, funkcjonalny, medyczny, po dietetykę, psychologię sportu i aspekty biznesowe. Dzięki temu, nasi absolwenci są dobrze przygotowani do pracy jako trenerzy personalni i mogą zapewnić swoim przyszłym klientom szeroki wachlarz umiejętności i wiedzy, który w znacznym stopniu pomoże im zrealizować założony przez siebie i trenera cel.

Wsparcie po kursie: Nasza relacja z uczestnikami kursu nie kończy się po jego zakończeniu. Otrzymasz wsparcie, które będzie dostępne w formie materiałów szkoleniowych, do których otrzymujesz dostęp dożywotnio.

### Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

## Informacje dodatkowe

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wzniosła się na sam szczyt! Jako szanowana instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia procesu treningu personalnego na poziomie czwartym europejskich ram kwalifikacji (EQF4)! Innymi słowy, podchodząc do certyfikacji (egzaminu) po kursie na trenera personalnego tylko w szanowanej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

## Adres

Poznań 68/a  
61-622 Poznań  
woj. wielkopolskie

Studio Katarzyna Ludowicz

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

## Kontakt



**Sławomir Szymczak**

**E-mail** [shimii@poczta.fm](mailto:shimii@poczta.fm)

**Telefon** (+48) 663 879 233