

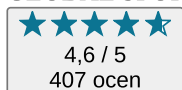
Możliwość dofinansowania

**Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481).**

Numer usługi 2026/04/30/126640/3525231



GLOBAL SPORT ACADEMY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ



4 997,00 PLN

brutto

4 997,00 PLN

netto

104,10 PLN

brutto/h  
104,10 PLN  
netto/h  
264,37 PLN  
cena rynkowa  
Gdańsk  
Usługa szkoleniowa  
stacjonarna  
48:00 h  
08.06.2026 do 14.06.2026

## Informacje podstawowe

- Kategoria  
Styl życia / Sport
- Grupa docelowa usługi

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane:

- osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby uzyskać formalne potwierdzenie kwalifikacji;

- studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej;

- nauczyciele wychowania fizycznego;

- osoby, które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej z zakresu prowadzenia treningów personalnych;

- osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych form sportu dla wszystkich i chciałyby poszerzyć zakres podejmowanych działań zawodowych.

- Minimalna liczba uczestników  
2
- Maksymalna liczba uczestników  
15
- Data zakończenia rekrutacji  
05-06-2026
- Forma prowadzenia usługi  
stacjonarna
- Liczba godzin usługi  
48
- 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

Kurs przygotowuje do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej.

Osoba kończąca kurs może pracować jako trener personalny w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury.

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

Efekty uczenia się, kryteria weryfikacji i metody walidacji.

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	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	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda weryfikacji
Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	<p>opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego</p> <p>wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym</p> <p>opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie</p> <p>opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego</p> <p>opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich</p> <p>opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich</p> <p>opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego</p> <p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie</p>	Test teoretyczny
Omawia obszar zawodowy trenera personalnego	<p>opisuje zadania zawodowe trenera personalnego</p> <p>opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich</p> <p>wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi</p> <p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie</p> <p>charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego</p>	Test teoretyczny
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego	<p>opisuje zasady formułowania celów treningowych</p> <p>opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu</p> <p>opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych</p> <p>wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość</p> <p>opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej</p> <p>opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	Test teoretyczny
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne</p> <p>opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia</p> <p>opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka</p> <p>rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne</p> <p>opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów</p> <p>opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>	Test teoretyczny
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym</p> <p>opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym</p> <p>definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego</p> <p>opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały</p> <p>opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem</p> <p>uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym</p> <p>opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej</p>	Test teoretyczny
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wszystkich	<p>opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich</p> <p>opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia</p> <p>omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia</p> <p>wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej</p> <p>opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p> <p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym</p> <p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p>	Test teoretyczny
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	<p>wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym</p> <p>opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu</p> <p>ustala z uczestnikiem cele treningowe</p> <p>periodyzuje proces treningowy</p>	Analiza dowodów i deklaracji
Przygotowuje plan treningowy	<p>dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika</p> <p>dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć</p> <p>planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu</p> <p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem</p> <p>analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy</p>	Analiza dowodów i deklaracji
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	<p>identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p> <p>wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt</p> <p>stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy</p>	Analiza dowodów i deklaracji
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	<p>opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne)</p> <p>proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą</p> <p>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>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej</p> <p>przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej</p> <p>dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego</p> <p>demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej</p>	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	<p>nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje</p> <p>mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń</p> <p>monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku</p> <p>podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych</p> <p>dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p>	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	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	Analiza dowodów i deklaracji
Wspiera uczestnika we wdrażaniu do aktywnego trybu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiającą realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

- Kwalifikacje  
Prowadzenie procesu treningu personalnego
- Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK  
13481
- Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację  
Polski Związek Trenerów Personalnych
- Nazwa Podmiotu certyfikującego  
Polski Związek Trenerów Personalnych

## Program

### Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

#### 1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

#### 1. Trening medyczny w treningu personalnym.

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

#### 1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

#### 1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej

- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

### 1. **Metodyka treningu siłowego.**

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PAPe.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

Minimalne wymagania wobec uczestników: Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego lub średniego branżowego.

Kurs realizowany jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania kursu.

Warunki organizacyjno - logistyczne: Kurs prowadzony w siłowni/boxie crossfitowym, wyposażonym w sprzęt potrzebny do przeprowadzenia procesu treningu personalnego.

Proces walidacji:

1. Etap: Test wiedzy;
2. Etap: Przygotowanie, poprowadzenie oraz zrealizowanie procesu treningu personalnego.

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  
4 997,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

- Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  
4 997,00 PLN
- Koszt osobogodziny brutto  
104,10 PLN
- Koszt osobogodziny netto  
104,10 PLN
- W tym koszt walidacji brutto  
250,00 PLN
- W tym koszt walidacji netto  
250,00 PLN
- W tym koszt certyfikowania brutto  
250,00 PLN

- W tym koszt certyfikowania netto  
250,00 PLN

## **Prowadzący**

Liczba prowadzących: 3

1 z 3

### **Mateusz Stachurski**

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2013 r. Spec. Organizator zajęć Outdoor -Trener klasy mistrzowskiej z zakresu kulturystyki i sportów siłowych -Medalista Akademickich Mistrzostw Polski w Kulturystyce -Kierownik ds. kursów i szkoleń GSA -Założyciel GSA -Trener Personalny z ponad trzynastoletnim stażem -Menedżer wrocławskich klubów fitness -Były doradca przy sekcji podnoszenia ciężarów WKS Śląsk Wrocław -Specjalista z zakresu metodyki treningowej Autor tekstów do czasopism z tematyką branży fitness - Szkoleniowiec z zakresu metodyki treningu siłowego.

2 z 3

### **Tomasz Cierpisz**

Specjalista w zakresie treningu siłowego i funkcjonalnego, trener personalny i trener przygotowania motorycznego z 37-letnim doświadczeniem sportowym. Instruktor StrongFirst Elite – posiada pełny zestaw certyfikacji: StrongFirst Girya II, Lifter, Bodyweight oraz tytuł Sinister. Certyfikowany Functional Strength Coach oraz Original Strength Certified Coach, członek Top Team.

Założyciel Opolskiego Centrum Treningu Kettlebell i Studia Treningu Personalnego „Strefa Mocy”. Organizator Mistrzostw Polski Kettlebell HardStyle 2022, sędzia Mistrzostw Polski i Pucharu Polski Kettlebell HardStyle.

W ostatnich 5 latach ukończył liczne kursy i szkolenia, m.in.:

- Instruktor StrongFirst Girya II, Lifter, Bodyweight oraz Sinister (2019–2021)
- Certified Functional Strength Coach (2020)
- Original Strength Certified Coach (2022)
- Szkolenia z zakresu dietytyki i nowoczesnych metod treningowych (2021–2024)

W pracy łączy doświadczenie z tenisa, sztuk walki, tradycyjnej siłowni i crossfitu, skupiając się na treningu z odważnikami kulowymi, pomagając klientom poprawić sylwetkę, zdrowie i osiągnąć wysoką sprawność sportową.

3 z 3

### **Wiktor Wrzeński**

Trener i szkoleniowiec specjalizujący się w biomechanice ruchu, którą traktuje jako fundament skutecznego i bezpiecznego treningu. Od lat przekłada zaawansowaną wiedzę z zakresu anatomii i mechaniki ruchu na praktyczne rozwiązania treningowe, dopasowane do realnych potrzeb uczestników.

Zamiast powielać utarte schematy, analizuje ruch człowieka z perspektywy, której często brakuje w standardowym podejściu trenerskim.

W swojej pracy stawia na świadomą edukację i skuteczną komunikację – tak, aby nawet złożone koncepcje biomechaniczne były zrozumiałe i użyteczne w praktyce.

Specjalizacja: biomechanika, programowanie treningu, diagnostyka ruchu.

Szkolenia z ostatnich 5 lat:

Analiza biomechaniczna w praktyce trenerskiej (2021)

Nowoczesne metody treningu funkcjonalnego (2022)

Zaawansowana anatomia funkcjonalna w treningu siłowym (2023)

Mentoring indywidualny – biomechanika i mobilność (2024)

## **Informacje dodatkowe**

### **Informacje o materiałach dla uczestników usługi**

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. **Dietetyka sportowa dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

### 1. Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

### 1. Programowanie treningowe dla trenera.

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

### 1. Anatomia funkcjonalna dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja
- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

### 1. Marketing dla trenera personalnego.

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

### 1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie
- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

## 1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu sylwetkowym.

### Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.
- wykształcenie średnie (w przypadku konieczności przystąpienia do egzaminu kwalifikacyjnego).

### Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

Sposób potwierdzenia frekwencji: lista obecności

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT).

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową: kosztów dojazdu, wyżywienia i zakwaterowania.

Kurs trenera personalnego w GSA to sprawdzone rozwiązania i praktyczne wskazówki jak trenować. Nieważne, czy chcesz zostać trenerem personalnym czy też robisz kurs dla własnej satysfakcji i rozwoju - jesteś w dobrym miejscu. Pokażemy Ci od czego należy zacząć trening, na co zwrócić uwagę i jak zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, by cały trening był efektywny. Nauczysz się nowych ćwiczeń, ich wariantów oraz pochylimy się nad tymi, które już znasz. Nasi szkoleniowcy pokażą Ci różne alternatywy i możliwości treningowe. Wszystko po to, abyś osiągał jeszcze więcej.

## Adres

ul. Trakt św. Wojciecha 39  
80-044 Gdańsk  
woj. pomorskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt

**Aleksandra Tomaszewska**

E-mail  
aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl  
Telefon  
(+48) 575 400 661