



## Kurs Trener Personalny + instruktor siłowni WG OBOWIĄZKOWEJ KWALIFIKACJI PO PLANOWANYCH ZMIANACH USTAWOWYCH

Numer usługi 2026/05/04/161937/3534996

2 000,00 PLN brutto  
2 000,00 PLN netto  
58,82 PLN brutto/h  
58,82 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

FIT ACADEMY

MICHAŁ

MOCZULSKI

SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

309 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 34:00 h

📅 05.09.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

### Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

34

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa PRZYGOTOWUJE do samodzielnego i profesjonalnego prowadzenia procesu treningowego z klientem, obejmującego planowanie, dobór ćwiczeń, prowadzenie treningu oraz monitorowanie postępów w sposób dostosowany do potrzeb i możliwości klienta.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia 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 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 z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich 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 opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie</p> <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>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowym</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> <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>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<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>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<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>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich  opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich  opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia  omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia  wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej  opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym  opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety  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  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>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Przygotowuje plan treningowy</p>	<p>ustala z uczestnikiem cele treningowe  periodyzuje proces treningowy  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</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu</p>	<p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem            analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy            identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu            identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Organizuje i nadzoruje proces treningowy</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>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego</p>	<p>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej  przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej  dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego  demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej  nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje  mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń  monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku  podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych  dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym</p>	<p>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</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia</p>	<p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiając realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego  opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

## 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

Bądź gotowy na zmiany. Wybierz dobrze. Branża fitness profesjonalizuje się. Bez kwalifikacji w ZSK nie będzie możliwe prowadzenie treningów personalnych. Zrób kwalifikacje które pozwolą Ci pracować także po planowanych zmianach w ustawie. Wybierz jedyny kurs który JUŻ W TRAKCIE EFEKT UCZENIA PO EFEKCIE przygotowuje Cię do tego oraz podczas szkolenia przygotujesz potwierdzenie umiejętności w formie całej potrzebnej dokumentacji w tym zakresie.

Nasz program kursu trenera personalnego i instruktora siłowni składa się z

następujących modułów :

☒ Model pracy trenera personalnego Fit-Academy

☒ Wywiad z klientem

☒ Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

☒ Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu

trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych

☒ Oceny zdrowia i sprawności fizycznej

☒ Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb

i możliwości uczestnika treningu

☒ Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji

- Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego

- Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym

- Prowadzenie jednostki treningowej w kontekście wszystkich

przyjętych celów.

☒ Marketing i sprzedaż treningów personalnych

Sprawdzanie osiągnięcia wszystkich efektów kształcenia.

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi

usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Szkolenie adresowane do

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Uczestnicy pracując grupach, wykonując ćwiczenia na sobie nawzajem.

Szkolenie realizowane w formule godzin zegarowych 60 min

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	58,82 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	58,82 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

1 z 2



## Gracjan Purwin

Jest certyfikowanym Trenerem Personalnym oraz instruktorem Kettlebell Trainer. Posiada również tytuł Strength & Conditioning Trainer Level 1, uzyskany w marcu 2015 r.

Wykształcenie wyższe: Ukończył studia na Uniwersytecie Łódzkim na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi.

Trener personalny | Klub REVOLVE

Diagnozowanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu.

Planowanie procesu treningowego.

Prowadzenie indywidualnych sesji treningowych.

Doradztwo w zakresie diety i suplementacji.

Wykładowca | Fit Academy | Łódź

Prowadzenie bezpośredniej działalności dydaktycznej na kursach Trenera Personalnego i Instruktora Siłowni.

Trener personalny | Klub EVERGYM

Diagnozowanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu.

Planowanie procesu treningowego.

Prowadzenie indywidualnych sesji treningowych.

Doradztwo w zakresie diety i suplementacji.

W ostatnich 5 latach działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.



2 z 2

## Krzysztof Gadomski

Absolwent -studia I stopnia; wychowanie fizyczne Menedżer sportu oraz obiektów sportowych Instruktorem gimnastyki korekcyjnej Instruktorem piłki nożnej oraz tenisa ziemnego Założyciel akademii piłkarskiej dla dzieci instruktorem tenisa ziemnego. Doświadczenie: Trener personalny oraz instruktor zajęć grupowych z ponad 10-letnim doświadczeniem: \* treningi indywidualne \* zajęcia grupowe Cross; trening funkcjonalny, TRX \* treningi medyczne \* szkolenia dla przyszłych oraz obecnych trenerów. \* treningi przygotowania motorycznego m.in. kluby piłkarskie, zawodnicy rugby, mma, tenisa ziemnego. Prowadzący posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży związanej z tematyką szkolenia od co najmniej pięciu lat

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Bądź gotowy na zmiany. Wybierz dobrze. Branża fitness profesjonalizuje się. Bez kwalifikacji w ZSK nie będzie możliwe prowadzenie treningów personalnych. Zrób kwalifikacje które pozwolą Ci pracować także po planowanych zmianach w ustawie. Wybierz jedyny kurs który JUŻ W TRAKCIE EFEKT UCZENIA PO EFEKCIE przygotowuje Cię do tego oraz podczas szkolenia przygotujesz potwierdzenie umiejętności w formie całej potrzebnej dokumentacji w tym zakresie.

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia
- schematy szkoleniowe

### Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat
- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do rekreacyjnej aktywności ruchowe

## Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój. SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRYZNANYCH BONÓW.

Szkolenie realizowane w formule godzin zegarowych 60 min

## Adres

ul. Armii Krajowej 25  
30-150 Kraków  
woj. małopolskie

## Kontakt



**MICHAŁ MOCZULSKI**

**E-mail** [michal.moczulski00@gmail.com](mailto:michal.moczulski00@gmail.com)

**Telefon** (+48) 607 422 771