



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

Numer usługi 2026/05/04/161937/3535080

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
73,53 PLN brutto/h
73,53 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

📍 Lublin
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 34:00 h
📅 05.12.2026 do 20.12.2026

★★★★☆ 4,4 / 5

372 oceny

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

04-12-2026

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 prowadzenia treningów siłowych, prawidłowego prowadzenia klientów w postępowaniu treningowym, samodzielnego wykorzystywania metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>WIEDZA: charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwwskazania do aktywności fizycznej</p>	<p>definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>UMIEJETNOŚCI: organizuje i nadzoruje jednostkę treningową</p>	<p>przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych</p>	<p>Przeprowadza wywiad przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego</p>	<p>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</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego</p>	<p>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</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu 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>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<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 charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym 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>
<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>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<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</p> <p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p> <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> <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>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika 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> <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>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	<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> <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>	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	<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> <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>	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<p>przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych</p> <p>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>
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	<p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego</p> <p>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 opiera się na :

☒ najlepszych praktykach organizacji o ugruntowanych w dowodach naukowych programach. (Evidence Based)

☒ doświadczeniu naszej organizacji (ponad 17 000 wyszkolonych trenerów) i naszych trenerów z różnych specjalizacji (w tym:naukowców) dostosowujący kurs do realiów i potrzeb naszych kursantów.

☒ Nasz kurs został ustrukturyzowany w najlepszą USYSTEMATYZOWANĄ WIEDZĘ oraz skuteczny system pracy

STRUKTURA KURSU WG CHRONOLOGII ZADAŃ TRENERA:

- > Konsultacja wstępna
- > Ocena sprawności fizycznej i behawioralnej
- > Planowanie i programowanie treningu
- > Prowadzenie treningu
- > Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany

Jednocześnie chronologiczny układ pracy z klientem pogłęбилиśmy o komponenty treningowe, którymi sterując, trener personalny będzie wpływać na rozwiązywanie celów klienta.

STRUKTURA KURSU PRZEBIEGAJĄCA WG CHRONOLOGII

KOMPONENTÓW TRENINGOWYCH:

☒ Komponent biomechaniczny: równowaga napięć mięśniowych, mobilność/ stabilność, wzorce ruchowe, balans(najbardziej typowe dla treningu medycznego i korekcyjnego)\

☒ Komponent mięśniowy: wytrzymałość tlenowa i mięśniowa,, hipertrofia, siła (najbardziej typowe dla treningu personalnego)

☒ Komponent wydajnościowy: szybkość, wytrzymałość, moc, markery biochemiczne w treningu (Najbardziej typowe dla treningu| motorycznego))

Usługa podlega Walidacji efektów uczenia się.

Program Usługi:

DZIEŃ 1

Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit- Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany.

ĆW 1 - "Wywiad z klientem"

ĆW 2.- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia (praca pisemna)

DZIEŃ 2

Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralne w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - udzielanie wskazówek żywieniowych

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 2 - Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu

DZIEŃ 3

Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - Plan treningowy (w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www)

ĆW 2 - zapisywanie planów treningowych

DZIEŃ 4

Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-

ĆW 1 - Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego

DZIEŃ 5

Model pracy trenera personalnego Fit- Academy w praktyce

Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce

Wykład i studia przypadków: sprzedaż treningów personalnych

DZIEŃ 6

Podsumowanie szkolenia.

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja wlicza w liczbę godzin szkolenia

usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy - mini wykład	Przemysław Bubiński	05-12-2026	10:00	10:15	00:15
2 z 29 Wywiad z klientem -mini wykład	Przemysław Bubiński	05-12-2026	10:15	10:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 29 Wywiad z klientem - Ćwiczenie 1A (dokumentacja: pisemna)	Przemysław Bubiński	05-12-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 29 Przerwa	Przemysław Bubiński	05-12-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 29 Transteoretyczny model zmian - Ćwiczenie 1B (dokumentacja: pisemna)	Przemysław Bubiński	05-12-2026	12:15	13:15	01:00
6 z 29 Przerwa	Przemysław Bubiński	05-12-2026	13:15	13:30	00:15
7 z 29 Wzorce ruchowe - mini wykład	Przemysław Bubiński	05-12-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 29 Wzorce ruchowe - Ćwiczenie 2 (dokumentacja: prezentacja)	Przemysław Bubiński	05-12-2026	14:00	16:00	02:00
9 z 29 Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych - mini wykład	Przemysław Bubiński	06-12-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 29 Wskazówki żywieniowe - mini wykład	Przemysław Bubiński	06-12-2026	10:15	10:30	00:15
11 z 29 Wskazówki żywieniowe - Ćwiczenie 3 (dokumentacja: pisemna)	Przemysław Bubiński	06-12-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 29 Ocena statyczna i funkcjonalna klienta - mini wykład	Przemysław Bubiński	06-12-2026	11:30	11:45	00:15
13 z 29 Przerwa	Przemysław Bubiński	06-12-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 29 Ocena statyczna i funkcjonalna klienta - Ćwiczenie 4 (dokumentacja: prezentacja)	Przemysław Bubiński	06-12-2026	12:00	16:00	04:00
15 z 29 Przygotowanie planu treningowego - wykład	Przemysław Bubiński	12-12-2026	10:00	11:00	01:00
16 z 29 Przygotowanie planu treningowego - Ćwiczenie 5 (dokumentacja: pisemna)	Przemysław Bubiński	12-12-2026	11:00	13:15	02:15
17 z 29 Przerwa	Przemysław Bubiński	12-12-2026	13:15	13:30	00:15
18 z 29 Przygotowanie planu treningowego - Ćwiczenie 5 (dokumentacja: pisemna) cd.	Przemysław Bubiński	12-12-2026	13:30	16:00	02:30
19 z 29 Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji - wykład	Przemysław Bubiński	13-12-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 29 Prowadzenie jednostki treningowej - Ćwiczenie 6	Przemysław Bubiński	13-12-2026	10:45	13:00	02:15
21 z 29 Przerwa	Przemysław Bubiński	13-12-2026	13:00	13:15	00:15
22 z 29 Prowadzenie jednostki treningowej - Ćwiczenie 6	Przemysław Bubiński	13-12-2026	13:15	16:00	02:45
23 z 29 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce. Marketing i sprzedaż treningów personalnych - mini wykład z dyskusją	Przemysław Bubiński	19-12-2026	10:00	10:45	00:45
24 z 29 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - (ćwiczenia uzupełniające)	Przemysław Bubiński	19-12-2026	10:45	13:00	02:15
25 z 29 Przerwa	Przemysław Bubiński	19-12-2026	13:00	13:15	00:15
26 z 29 Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce - (ćwiczenia uzupełniające)	Przemysław Bubiński	19-12-2026	13:15	16:00	02:45
27 z 29 Podsumowanie szkolenia - wykład	Przemysław Bubiński	20-12-2026	10:00	11:45	01:45
28 z 29 Przerwa	Przemysław Bubiński	20-12-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 29 Walidacja	-	20-12-2026	12:00	14:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,53 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,53 PLN

Prowadzący

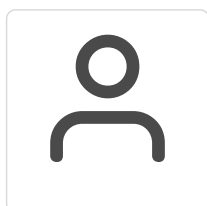
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Przemysław Bubiński

Magister kognitywistyki, tytuł uzyskany na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Trener CrossFit Level 2 od 2021 (lvl. 1 od 2015) - Autor i prowadzący kursów z zakresu Treningu Cross - Czarny pas (1 darga) i instruktor (monitor) Krav Maga Europejskiej Federacji Krav Maga - R.D. - 8 lat doświadczenia jako zawodnik i trener muay thai i k1 (20 walk na ringach) - w latach 2017-2019 właściciel klubu CrossFit (CrossFit Lampart) - ponad 2500 ułożonych jednostek treningowych - ponad 5000 przeprowadzonych treningów grupowych - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: samoobrona i sporty walki - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: sporty siłowe i kulturystyka. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



2 z 2

Radek Bierzanowski

Medyczne Studium Zawodowe w Chełmie - technik masażysta Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach, wydział: Wychowanie Fizyczne i Turystyka, specjalizacja: Gimnastyka Korekcyjna, studia licencjackie I stopnia Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach, wydział: Wychowanie Fizyczne i Turystyka, specjalizacja: Nauczycielska, studia magisterskie II stopnia Certyfikaty: TRENER ROKU 2016 Dietetyka i suplementacja Masaż sportowy, klasyczny gorącymi kamieniami Jak być liderem Coaching Międzynarodowy - szkolenie na rzecz rozwoju osobistego Osiągnięcia sportowe i zawodowe: Mistrz Wielkiej Brytanii w zapasach Zdobywca "Złotego buta" na turnieju zapaśniczym w

USA Reprezentant Polski na Mistrzostwach Europy w zapasach Multi-medalista Mistrzostw Polski w zapasach Trener sportowców z Wielkiej Brytanii, Walii i USA. Pod jego okiem trenowali zawodnicy MMA klasy mistrzowskiej, walczący m.in. w największej federacji świata UFC, tj. James Thompson, Ronnie Mann, Brett Johns, Ashley Williams Trener kadry narodowej juniorów w zapasach Posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży 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
- podręcznik w formie elektronicznej
- zeszyt ćwiczeń w formie elektronicznej

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 PRZYZNANYCH BONÓW.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie zwolnienia,.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Cena szkolenia nie zawiera kosztów dojazdu, zakwaterowania.

Adres

ul. Lipowa 13
20-020 Lublin
woj. lubelskie

Kontakt



MICHAŁ MOCZULSKI

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771