



Szkolenie dla TRENERÓW EMS

Numer usługi 2026/05/21/219506/3577016

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

262,50 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

CROSS POINT
GROUP SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIA

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Kalisz

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 01.08.2026 do 02.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem kompetencji zawodowych w zakresie prowadzenia treningów EMS, w szczególności do osób planujących rozpoczęcie pracy jako trener EMS, trenerów personalnych, instruktorów fitness, fizjoterapeutów oraz osób chcących rozszerzyć swoje kwalifikacje w branży fitness i wellness. Usługa przeznaczona jest zarówno dla osób rozpoczynających swoją karierę zawodową, jak i dla osób posiadających doświadczenie w pracy z klientem, które chcą poznać metodykę treningu EMS, zasady bezpiecznej pracy oraz podstawy obsługi klienta i sprzedaży usług treningowych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

29-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 prowadzenia podstawowych treningów EMS. Uczestnik zdobędzie wiedzę z zakresu działania technologii EMS, bezpieczeństwa treningowego, obsługi urządzeń EMS

oraz organizacji pracy trenera. Po ukończeniu szkolenia będzie potrafił przeprowadzić konsultację z klientem, wykonać podstawowe pomiary, przygotować i poprowadzić trening EMS, a także stosować podstawowe zasady komunikacji i obsługi klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady działania technologii EMS, zna podstawy anatomii i fizjologii wysiłku oraz zasady bezpiecznego prowadzenia treningu EMS.	<ul style="list-style-type: none"> * wyjaśnia zasady działania treningu EMS, * rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do treningu EMS, * opisuje podstawowe grupy mięśniowe wykorzystywane podczas treningu, * omawia zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia treningu EMS. 	Test teoretyczny
Uczestnik przygotowuje i prowadzi podstawowy trening EMS z wykorzystaniem urządzenia EMS zgodnie z obowiązującymi standardami bezpieczeństwa.	<ul style="list-style-type: none"> * wykonuje podstawowe pomiary i przygotowuje klienta do treningu, * prawidłowo zakłada i konfiguruje sprzęt EMS, * obsługuje konsolę EMS oraz dobiera podstawowe parametry treningowe, * prowadzi przykładową jednostkę treningową, * koryguje podstawowe błędy techniczne wykonywanych ćwiczeń. 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, buduje relacje oraz stosuje podstawowe zasady obsługi klienta i sprzedaży usług EMS.	<ul style="list-style-type: none"> * przeprowadza podstawową rozmowę z klientem, * identyfikuje potrzeby klienta, * prezentuje korzyści wynikające z treningu EMS, * stosuje zasady profesjonalnej komunikacji, * reaguje na podstawowe obiekcje klienta. 	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1

- 09:00–09:30 – Wprowadzenie, cele szkolenia
- 09:30–11:00 – Blok 1: Teoria czym jest EMS (definicja, historia, anatomia, różnice vs inne aktywności)
- 11:00–11:15 – Przerwa
- 11:15–13:00 – Blok 2: Trener EMS (rola, cechy, organizacja pracy, relacja z klientem)
- 13:00–14:00 – Lunch
- 14:00–16:00 – Blok 3: Praktyczne aspekty treningowe (podstawy) – pomiary, technika, ćwiczenia, błędy
- 16:00–17:00 – Sesja pytań i podsumowanie dnia

Dzień 2

- 09:00–11:00 – Blok 4: Prezentacja i obsługa konsoli EMS
- 11:00–11:15 – Przerwa
- 11:15–13:00 – Blok 5: Trening EMS – praktyka (pokaz, plan treningowy, prowadzenie w parach)
- 13:00–14:00 – Lunch
- 14:00–15:30 – Blok 6: Obsługa klienta – podstawy sprzedaży
- 15:30–16:30 – Ćwiczenia praktyczne – symulacje rozmów z klientem
- 16:30–17:00 – Egzamin praktyczny / certyfikacja Basic

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie, cele szkolenia	Zajęcia	Paweł Zych	01-08-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 14 Teoria - czym jest EMS (definicja, historia, anatomia, różnice innych aktywności)	Zajęcia	Paweł Zych	01-08-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 14 -	Przerwa	-	01-08-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 14 Trener EMS (rola, cechy, organizacja pracy, relacja z klientem)	Zajęcia	Paweł Zych	01-08-2026	11:15	13:00	01:45
5 z 14 -	Przerwa	-	01-08-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 14 Praktyczne aspekty treningowe (podstawy - technika, pomiary, ćwiczenia i błędy)	Zajęcia	Paweł Zych	01-08-2026	14:00	16:00	02:00
7 z 14 Sesja pytań i podsumowanie dnia	Zajęcia	Paweł Zych	01-08-2026	16:00	17:00	01:00
8 z 14 Prezentacja i obsługa konsoli EMS	Zajęcia	Paweł Zych	02-08-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 14 -	Przerwa	-	02-08-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 14 trening EMS - praktyka (pokaz, plan treningowy, prowadzenie w parach)	Zajęcia	Paweł Zych	02-08-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 14 -	Przerwa	-	02-08-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 Obsługa klienta - podstawy sprzedaży	Zajęcia	Paweł Zych	02-08-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 14 Ćwiczenia praktyczne - symulacje rozmów z klientem	Zajęcia	Paweł Zych	02-08-2026	15:30	16:30	01:00
14 z 14 -	Walidacja	-	02-08-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

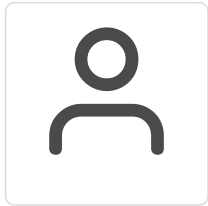
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	262,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	262,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Zych

trener EMS z certyfikacją międzynarodową i doświadczeniem 5 letnim

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe obejmujące zagadnienia omawiane podczas szkolenia, w tym podstawy technologii EMS, zasady bezpieczeństwa, procedury prowadzenia treningu EMS, podstawy obsługi urządzeń EMS oraz materiały dotyczące komunikacji i obsługi klienta. Podczas zajęć uczestnicy mają dostęp do urządzeń EMS, sprzętu treningowego oraz wyposażenia niezbędnego do realizacji ćwiczeń praktycznych. Po ukończeniu szkolenia i pozytywnym przejściu procesu walidacji uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji na poziomie Basic.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem szkolenia może zostać osoba pełnoletnia zainteresowana zdobyciem kompetencji w zakresie prowadzenia treningów EMS. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe w branży fitness. Uczestnik powinien posiadać zdolność do udziału w zajęciach praktycznych oraz aktywnie uczestniczyć w szkoleniu. Warunkiem ukończenia szkolenia jest obecność na zajęciach oraz udział w procesie walidacji efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie ma charakter praktyczny i obejmuje zarówno część teoretyczną, jak i ćwiczenia realizowane z wykorzystaniem profesjonalnych urządzeń EMS. Zajęcia prowadzone są w małych grupach, co umożliwia indywidualne podejście do uczestników. Program szkolenia został opracowany z uwzględnieniem standardów stosowanych w studiach treningu EMS i przygotowuje uczestników do wykonywania podstawowych zadań zawodowych trenera EMS.

Adres

Kalisz

Kalisz

woj. wielkopolskie

Szkolenie realizowane jest w profesjonalnym studiu treningu EMS Fitimpuls, wyposażonym w stanowiska do prowadzenia treningów EMS, urządzenia do elektrostymulacji mięśni, sprzęt pomiarowy oraz zaplecze szkoleniowe

umożliwiającej realizację części teoretycznej i praktycznej. Uczestnicy mają dostęp do niezbędnego wyposażenia treningowego, materiałów szkoleniowych oraz urządzeń EMS wykorzystywanych podczas zajęć praktycznych. Miejsce szkolenia spełnia wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zapewnia komfortowe warunki do nauki i ćwiczeń praktycznych. Zajęcia prowadzone są w grupach umożliwiającym indywidualny kontakt z trenerem i bieżącą weryfikację nabywanych umiejętności.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



RAFAŁ KACZMARSKI

E-mail rafal.kaczmarski@fitimpuls.pl

Telefon (+48) 533 052 101