



Kurs Trenera personalnego i Instruktorą siłowni + 3 dodatkowe szkolenia: dietetyka poziom 1 i 2, trening w zawieszaniu, trening kettlebells.

Numer usługi 2026/05/26/16850/3586458

4 990,00 PLN brutto
 4 990,00 PLN netto
 191,92 PLN brutto/h
 191,92 PLN netto/h
 264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
 SZKOLENIA
 TRENERÓW
 SPORTU,
 TURYSTYKI I
 REKREACJI SPÓŁKA
 Z OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚ
 CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

49 ocen

- 📍 Bydgoszcz
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 26:00 h
- 📅 18.07.2026 do 01.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie skierowane jest do osób chcących zdobyć lub rozwinąć kompetencje w zakresie pracy jako trener personalny i instruktor siłowni, a także poszerzyć wiedzę o dietetykę poziom 1 i 2, trening w zawieszaniu, trening kettlebells.</p> <p>Usługa adresowana jest do osób planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness oraz osób posiadających podstawowe doświadczenie, które chcą podnieść swoje kompetencje.</p> <p>Uczestnik przygotowuje się do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu treningowego, z uwzględnieniem celów, możliwości oraz stanu zdrowia klienta.</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
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 planowania, organizowania i prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć na siłowni, z uwzględnieniem dietyki poziom 1 i 2, treningu w zawieszaniu, treningu kettlebells.

Usługa umożliwia nabycie kompetencji w zakresie doboru metod treningowych, oceny możliwości klienta oraz monitorowania efektów treningu, co pozwala na świadczenie usług trenerskich zgodnie z aktualnymi standardami branży fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Charakteryzuje podstawy pracy trenera personalnego i instruktora siłowni.	Omawia rolę trenera i instruktora oraz zasady bezpieczeństwa pracy z klientem.	Wywiad swobodny
Rozróżnia podstawowe zasady anatomii, fizjologii, biomechaniki i programowania treningu.	Wskazuje główne grupy mięśniowe, opisuje wzorce ruchowe oraz rozróżnia mikro-, mezo- i makrocykl.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy żywienia i wspierania celów treningowych klienta.	Omawia znaczenie kalorii, makroskładników i podstawowych zasad suplementacji.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawowe zasady żywienia wspierającego cele treningowe.	Omawia rolę kalorii i makroskładników oraz rozróżnia założenia diety przy redukcji i budowaniu masy mięśniowej.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem taśm podwieszanych.	Omawia zasady ustawienia ciała, regulacji trudności i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zastosowanie odważników kettlebells w treningu.	Omawia zasady bezpieczeństwa oraz wykorzystanie podstawowych ćwiczeń w treningu siłowym i funkcjonalnym.	Wywiad swobodny
Umiejętności Przeprowadza wywiad i dobiera trening do celu oraz możliwości klienta.	Zbiera informacje o celu, poziomie sprawności i ograniczeniach klienta oraz przygotowuje propozycję treningu.	Wywiad swobodny
Demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu treningowego.	Prezentuje poprawne wykonanie ćwiczeń oraz wskazuje i poprawia błędy techniczne.	Wywiad swobodny
Projektuje i prowadzi jednostkę treningową.	Dobiera rozgrzewkę, ćwiczenia, obciążenia oraz zakończenie treningu odpowiednio do założonego celu.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera i demonstruje ćwiczenia z wykorzystaniem taśm podwieszanych.	Prezentuje prawidłową technikę ćwiczeń oraz dobiera ich poziom trudności do możliwości klienta.	Wywiad swobodny
Demonstruje podstawowe ćwiczenia z kettlebells.	Wykonuje poprawnie m.in. swing i goblet squat oraz koryguje najczęstsze błędy techniczne.	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne Buduje profesjonalną relację z klientem.	Komunikuje się w sposób zrozumiały, udziela informacji zwrotnej i wspiera motywację klienta.	Wywiad swobodny
Dbą o bezpieczeństwo i etykę pracy trenera.	Reaguje na ból lub złe samopoczucie klienta oraz przestrzega zasad poufności i odpowiedzialności zawodowej.	Wywiad swobodny
Odpowiedzialnie dobiera metody treningowe i zalecenia do potrzeb klienta.	Uwzględnia poziom zaawansowania, cel i bezpieczeństwo klienta podczas planowania pracy.	Wywiad swobodny

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

Szkolenie skierowane jest do osób chcących nabyć kompetencje w zakresie pracy jako **trener personalny i instruktor siłowni**, a także rozszerzyć umiejętności o podstawy dietyki sportowej oraz prowadzenie treningów z wykorzystaniem taśm podwieszanych i odważników kettlebells.

Usługa realizowana jest w formie **stacjonarnej**, w godzinach zegarowych, przy czym **1 godzina zegarowa = 60 minut**.

Przerwy są wliczone w całkowity czas trwania usługi.

Szkolenie prowadzone jest w formie zajęć teoretycznych oraz praktycznych, z naciskiem na ćwiczenia wykonywane na siłowni, instruktaż techniczny, symulacje pracy z klientem oraz analizę i korektę poprawności wykonywania ćwiczeń.

1. Kurs Trenera Personalnego i Instruktora Siłowni – 17 godzin

Teoria – 4 godziny:

- rola, zadania i odpowiedzialność trenera personalnego oraz instruktora siłowni,
- podstawy anatomii, fizjologii, biochemii i biomechaniki ruchu,
- zasady planowania jednostki treningowej oraz mikro-, mezo- i makrocykli,
- bezpieczeństwo, asekuracja i organizacja pracy z klientem.

Praktyka – 13 godzin:

- przeprowadzenie wywiadu z klientem i określenie celu treningowego,
- ocena sprawności, mobilności oraz podstawowa diagnostyka ruchowa,
- przygotowanie klienta do treningu: rozgrzewka, mobilizacja i wyciszenie,
- technika ćwiczeń siłowych, funkcjonalnych i obwodowych,
- praca na maszynach siłowych i sprzęcie cardio,
- dobór ćwiczeń, obciążeń, progresji i regresji,
- prowadzenie treningu dla różnych celów: redukcja tkanki tłuszczowej, budowanie masy mięśniowej i poprawa siły,
- analiza i korekta błędów ruchowych,
- symulacje pracy trenera z klientem,
- komunikacja, budowanie marki osobistej i podstawy sprzedaży usług treningowych.

2. Dietetyka poziom 1 i 2 – 2 godziny teorii

- podstawowe zasady żywienia osób aktywnych fizycznie,
- zapotrzebowanie energetyczne i rola makroskładników,
- założenia żywieniowe dla różnych celów treningowych,
- przygotowanie podstawowych zaleceń żywieniowych na podstawie wywiadu,
- podstawy suplementacji oraz analizy składu ciała.

3. Trening w zawieszaniu – 2 godziny praktyki

- zasady bezpiecznego korzystania z taśm podwieszanych,
- ustawienie ciała i regulowanie poziomu trudności ćwiczeń,
- ćwiczenia wzmacniające, funkcjonalne i stabilizacyjne,
- dobór ćwiczeń do celu i poziomu zaawansowania klienta,
- korekta podstawowych błędów technicznych.

4. Trening kettlebells – 4 godziny praktyki

- zasady bezpieczeństwa podczas pracy z odważnikami kettlebells,
- technika podstawowych ćwiczeń, m.in. swing, goblet squat i deadlift,
- wykorzystanie kettlebells w treningu siłowym, funkcjonalnym i obwodowym,
- dobór obciążenia oraz progresji i regresji ćwiczeń,
- korekta najczęściej występujących błędów technicznych,
- przygotowanie krótkiego zestawu treningowego z wykorzystaniem kettlebells.

Walidacja efektów uczenia się – 30 minut

Walidacja efektów uczenia się.

Walidacja realizowana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje weryfikację wiedzy oraz umiejętności praktycznych uczestnika, zgodnie z efektami uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1 – zajęcia zgodnie z programem usługi	Zajęcia	Maksymilian Furtak	18-07-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	18-07-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 15 Moduł 1 – kontynuacja zajęć	Zajęcia	Maksymilian Furtak	18-07-2026	12:15	14:30	02:15
4 z 15 Moduł 2 – zajęcia zgodnie z programem usługi	Zajęcia	Maksymilian Furtak	19-07-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 15 -	Przerwa	-	19-07-2026	12:00	12:15	00:15
6 z 15 Moduł 2 – kontynuacja zajęć	Zajęcia	Maksymilian Furtak	19-07-2026	12:15	14:30	02:15
7 z 15 Moduł 3 – zajęcia zgodnie z programem usługi	Zajęcia	Maksymilian Furtak	25-07-2026	10:00	12:30	02:30
8 z 15 -	Przerwa	-	25-07-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 15 Moduł 3 – kontynuacja zajęć	Zajęcia	Maksymilian Furtak	25-07-2026	13:30	15:30	02:00
10 z 15 Moduł 4 – zajęcia zgodnie z programem usługi	Zajęcia	Maksymilian Furtak	26-07-2026	10:00	12:30	02:30
11 z 15 -	Przerwa	-	26-07-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Moduł 4 – kontynuacja zajęć	Zajęcia	Maksymilian Furtak	26-07-2026	13:30	15:30	02:00
13 z 15 Moduł 5 – zajęcia zgodnie z programem usługi oraz przygotowani e do walidacji	Zajęcia	Maksymilian Furtak	01-08-2026	10:00	12:30	02:30
14 z 15 -	Przerwa	-	01-08-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	01-08-2026	13:30	16:00	02:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	26:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	02:30
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	30:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,92 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	26:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maksymilian Furtak

Mam na imię Maksymilian i od 2018 roku jestem certyfikowanym trenerem personalnym. Od ponad 7 lat aktywnie pracuję w zawodzie, pomagając ludziom zmieniać sylwetki na lepsze. W tym czasie zdobyłem liczne certyfikaty trenerskie oraz specjalistyczne szkolenia z zakresu treningu, a także dietetyki. To właśnie dietetyka jest moją największą pasją – uwielbiam poszerzać wiedzę w tej dziedzinie, dlatego obecnie kończę studia dietetyczne. Na swoim koncie mam ponad 200 metamorfoz - nie tylko zmian sylwetki, ale także poprawy mindsetu i samopoczucia. Moimi największymi osiągnięciami są kompleksowe metamorfozy, w których moi podopieczni tracili nawet 20+ kilogramów. Przygotowuję również zawodników do startów w naturalnej kulturystyce, choć moją główną misją jest poprawa zdrowia i jakości życia Polaków. Dlatego z wyboru pracuję w większości z osobami początkującymi. Ze sportem związany jestem od dziecka - trenowałem karate oraz pchnięcie kulą. Na siłowni ćwiczę od 2014 roku, a moją specjalizacją jest trening nastawiony na hipertrofię mięśniową, czyli rozbudowę masy mięśniowej przy jednoczesnym zachowaniu pełnej sprawności. Uważam to za kluczowy element skutecznej i zdrowej metamorfozy. Kursy prowadzę w Bielsku-Białej oraz Krakowie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet materiałów szkoleniowych opracowanych przez AST zostanie przekazany uczestnikom w formie elektronicznej (PDF) drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia.

Materiały zawierają syntetyczne omówienie zagadnień realizowanych w trakcie kursu oraz praktyczne wskazówki umożliwiające ich zastosowanie w pracy trenera..

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

Bydgoszcz 23

Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

CITYFIT: dwie strefy cardio, strefę funkcjonalną, sztuk walki, maszyn oporowych i wolnych ciężarów. Bezpłatny parking przed klubem. Znajdują się tu urządzenia takie jak: half-racki, pomost do ciężarów, zestawy maszyn półwolnych do treningów atletycznych, ławki olimpijskie, suwnice.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702