

**KURS TRENERA PERSONALNEGO +
INSTRUKTORA SIŁOWNI ATS-SPORT**

Numer usługi 2026/06/19/44361/3636517

2 790,00 PLN brutto
2 790,00 PLN netto
71,54 PLN brutto/h
71,54 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

137 ocen

📍 Toruń

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 39:00 h

📅 11.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia.Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego.Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód.Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako trener personalny lub instruktor siłowni. <p>Z kursu mogą skorzystać uczestnicy projektu „Kierunek – Rozwój”</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	10-07-2026
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 edukacyjnym kursu na trenera personalnego oraz instruktora siłowni jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia indywidualnych treningów dostosowanych do potrzeb klientów. Kurs rozwija umiejętności w zakresie technik treningowych, anatomii, dietetyki oraz motywacji, umożliwiając skuteczne wspieranie klientów w osiągnięciu celów zdrowotnych i sportowych oraz zapewniając bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik buduje plan treningowy.	Uczestnik przygotowuje przykładowy plan treningowy dla klienta, uwzględniając jego cele i stan zdrowia.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu podstaw anatomii i fizjologii człowieka.	Znajomość podstawowej budowy i funkcji układu kostnego, mięśniowego, oraz stawowego. Umiejętność lokalizowania i rozpoznawania kluczowych grup mięśniowych oraz ich funkcji w ruchu. Fizjologia: Zrozumienie procesów zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego, takich jak metabolizm, praca układu krążenia i oddechowego. Wiedza o wpływie różnych form treningu na układ nerwowy, hormonalny i mięśniowy.	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo wykonuje ćwiczenia siłowe.	Ocena praktyczna podczas ćwiczeń, weryfikująca technikę i poprawność wykonywanych ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik posługuje się zasadami bezpieczeństwa podczas treningu.	Ocena praktyczna i teoretyczna z zakresu zasad bezpieczeństwa w trakcie treningu.	Debata swobodna
Uczestnik aktywnie motywuje oraz wspiera swojego podopiecznego w realizacji założonych celów.	Symulacja rozmowy z klientem, w której uczestnik demonstruje umiejętności motywacyjne i wspierające.	Debata swobodna
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki sportowej.	Podstawy dietetyki - przygotowanie podstawowego planu dietetycznego wraz z zaleceniami dot. symulowanych celów	Test teoretyczny

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

TEORIA(łącznie 13 h)

- podstawowe zasady i sens ćwiczeń fizycznych
- powtórka z anatomii, fizjologii oraz biochemii
- rodzaje treningów
- parametry ćwiczeń (intensywność i objętość)
- teoria planów treningowych
- periodyzacja treningu
- metody treningu kulturystycznego (pod sylwetkę), siłowego, sprawnościowego
- ćwiczenia na maszynach, z ciężarem wolnym oraz z oporem własnego ciała
- strefy treningu, trening cardio oraz trening outdoor
- teoria rozgrzewki
- mobilizacja/rozciąganie i regeneracja
- stabilizacja centralna oraz trening funkcjonalny
- typy budowy, wady postawy
- zdrowy kręgosłup i profilaktyka kontuzji układu ruchu
- akcesoria treningowe
- trening dla kobiet w ciąży oraz dla osób starszych
- testy sprawności fizycznej
- podstawy dietetyki / odżywianie a poprawa sylwetki
- nadwaga i otyłość
- podstawy suplementacji
- profilaktyka zdrowia i poprawa jakości życia
- podstawy organizacji procesu opieki nad podopiecznym
- komunikacja z podopiecznym
- częste problemy we współpracy z podopiecznym
- karta wywiadu / ankieta wstępna
- możliwości pracy jako trener personalny
- edukacja w zawodzie trenera
- sekcja dyskusyjna (pytania i odpowiedzi)

PRAKTYKA(łącznie 20 h)

- podstawowe zasady, schematy i wzorce ruchowe
- praktyka rozgrzewki
- sprzęt stacjonarny (maszyny) na siłowni
- sprzęt wolny na siłowni (hantle, sztangi, kettlebell)
- sprzęt specjalistyczny – piłki, worki, gumy elastyczne

- ćwiczenia ogólnorozwojowe i uzupełniające
- podstawy treningu na taśmach trx
- nauka techniki ćwiczeń siłowych/kulturystycznych
- metody treningu siłowego/kulturystycznego/ogólnorozwojowego
- stabilizacja/core
- mobilizacja/rozcąganie
- trening obwodowy/stacyjny
- trening funkcjonalny
- trening interwałowy hiit, tabata, crossowy
- ćwiczenia w domowych warunkach (bez sprzętu)
- doskonalenie techniki ćwiczeń, ćwiczenia z partnerem oraz stretching w parach
- powtórka z praktyki i uzupełnienia, sesja FAQ
- test wiedzy praktycznej dla kursantów z zakresu ćwiczeń siłowych

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Warunkiem ukończenia usługi rozwojowej jest uzyskanie przez Uczestnika **minimum 80% frekwencji** na zajęciach przewidzianych programem szkolenia. Niespełnienie wymogu minimalnej frekwencji skutkuje uznaniem usługi za nieukończoną.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 TEORIA - dzień 1 Podstawy Teorii i Praktyki Treningu: Zasady, Anatomia, Fizjologia, Rodzaje oraz Metodyka Ćwiczeń	Zajęcia	Marcin Borkowski	11-07-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 18 -	Przerwa	-	11-07-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 18 TEORIA - dzień 1 Techniki i Metody Treningowe: Ćwiczenia na Maszynach, z Ciężarem Wolnym i Oporem Własnego Ciała, Trening Cardio, Outdoor oraz Elementy Mobilizacji i Regeneracji	Zajęcia	Marcin Borkowski	11-07-2026	14:00	15:30	01:30
4 z 18 TEORIA - dzień 2 Zdrowie, Sylwetka i Sprawność: Typy Budowy, Profilaktyka Układu Ruchu, Trening Specjalistyczny, Dietetyka i Suplementacja	Zajęcia	Marcin Borkowski	12-07-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 18 -	Przerwa	-	12-07-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 18 TEORIA - dzień 2 Profesjonalna Opieka Trenerska: Organizacja Procesu, Komunikacja, Rozwiązywanie Problemów oraz Rozwój Zawodowy	Zajęcia	Marcin Borkowski	12-07-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 PRAKTYKA - dzień 3 Podstawy Ruchu i Praktyka: Zasady, Schematy, Wzorce oraz Rozgrzewka	Zajęcia	Marcin Borkowski	18-07-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 18 -	Przerwa	-	18-07-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 18 PRAKTYKA - dzień 3 Sprzęt i Ćwiczenia na Siłowni: Maszyny, Ciężary Wolne, Sprzęt Specjalistyczny oraz Trening na Taśmach TRX	Zajęcia	Marcin Borkowski	18-07-2026	14:00	15:30	01:30
10 z 18 PRAKTYKA - dzień 4 nauka techniki ćwiczeń siłowych/kulturyistycznych metody treningu siłowego/kulturyistycznego/ogólnorozwojowego stabilizacja/core	Zajęcia	Tomasz Hałas	19-07-2026	09:00	13:00	04:00
11 z 18 -	Przerwa	-	19-07-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 18 PRAKTYKA - dzień 4 Mobilizacja, Rozciąganie oraz Trening Obwodowy i Stacyjny	Zajęcia	Tomasz Hałas	19-07-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 18 PRAKTYKA - dzień 5 Trening Funkcjonalny oraz Interwałowy: HIIT, Tabata i Crossowy – Omówienie podstaw treningu funkcjonalnego o wspierającym o codzienną sprawność oraz intensywnych metod interwałowych	Zajęcia	Tomasz Hałas	25-07-2026	09:00	13:00	04:00
14 z 18 -	Przerwa	-	25-07-2026	13:00	14:00	01:00
15 z 18 PRAKTYKA - dzień 5 ćwiczenia w domowych warunkach (bez sprzętu)	Zajęcia	Tomasz Hałas	25-07-2026	14:00	15:30	01:30
16 z 18 PRAKTYKA - dzień 6 doskonalenie techniki ćwiczeń, ćwiczenia z partnerem oraz stretching w parach powtórka z praktyki i uzupełnienia, sesja FAQ	Zajęcia	Tomasz Hałas	26-07-2026	09:00	13:00	04:00
17 z 18 -	Przerwa	-	26-07-2026	13:00	14:00	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	26-07-2026	14:00	15:30	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	39:00
w tym suma godzin zajęć	31:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	44:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 790,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	71,54 PLN
Koszt osobogodziny netto	71,54 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	39:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Borkowski

Marcin Borkowski – Od 12 lat zawodowo zajmuje się terapią manualną, masażem i treningiem personalnym. Doświadczenie jako terapeuta zdobywałem w stowarzyszeniach w pracy z osobami niepełnosprawnymi i cierpiącymi z powodu bólu.

Pracowałem w kilku największych siłowniach w Toruniu.

Od 7 lat prowadzę własną działalność gospodarczą, a od 3 własne Studio Rehabilitacji i Treningu Personalnego High Level Sport.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

WYKSZTAŁCENIE

- Technik masażysta
- Terapeuta manualny wedle koncepcji:

Ackermanna

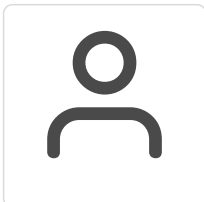
Cyriax'a

FDM Fascial Distortion Model

SZKOLENIA

- Masaż tkanek głębokich
- Suche igłowanie i mezoterapia
- Kinesiology taping
- Terapia manualna przy ostrym dysku
- Trener personalny
- Instruktor rekreacji ruchowej fitness i ćwiczenia siłowe
- Instruktor Girevoy Sport
- Sędzia Girevoy Sport
- Trening Sensomotoryczny
- Olimpijskie podnoszenie ciężarów
- Pinoterapia

Prywatnie posiadacz purpurowego pasa w Brazylijskim Jiu Jitsu.



2 z 2

Tomasz Hałas

Wykładowca w Akademii Trenerów Sportu od 2016 roku. Przeprowadził ponad 500 godzin szkoleniowych, prowadzi kurs na trenera personalnego w wersji grupowej oraz indywidualnej. Trener osobisty, który w sporcie działa blisko dekadę.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

Wybrane kursy i szkolenia:

- Trener personalny
- Instruktor Kalisteniki i Street Workout z ramienia Ghetto Workout
- Instruktor Trójboju siłowego
- Instruktor Fitness
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Dmitriego Klokova
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Marcina Muzińskiego
- Podstawy Girevoy Sport/Kettlebell Lifting – warsztaty prowadzone przez Wojciecha Zimoląga
- Kettlebells in Workout level 1i2 – warsztaty prowadzone przez Michała Szulejewskiego
- Podstawy trójboju siłowego
- Warsztat z techniki i wariacji ćwiczeń: Przysiad, Martwy ciąg, wyciskanie leżąc
- Programowanie treningowe w sportach siłowych
- Szkolenia z poprawy mobilności i stabilizacji

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki oraz technik treningowych. Dodatkowo zapewnione będą dostęp do materiałów multimedialnych, takich jak filmy instruktażowe oraz prezentacje, które pomogą w przyswajaniu wiedzy. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji na stronie ats-sport.pl w zakładce dofinansowanie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

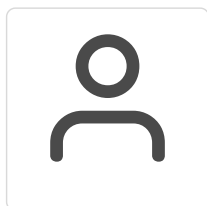
ul. Kociewska 26H/2
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie HIGH LEVEL SPORT w Toruniu, który zapewnia profesjonalne warunki do nauki i treningu. Dzięki nowoczesnemu wyposażeniu i przestrzeni dostosowanej do potrzeb kursu, uczestnicy będą mieli możliwość zdobywania praktycznych umiejętności w komfortowych i bezpiecznych warunkach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 516 501 395