



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

★★★★★ 4,6 / 5

49 ocen

Kurs Trenera personalnego i Instruktoru siłowni + 7 dodatkowych szkoleń (dietetyka poziom 1 i 2, trening w zawieszaniu, kettlebells, funkcjonalny, Cross – poziom 1, trening medyczny, Core & Stability)

Numer usługi 2026/06/24/16850/3647449

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 32:00 h

📅 07.12.2026 do 11.12.2026

7 490,00 PLN brutto

7 490,00 PLN netto

234,06 PLN brutto/h

234,06 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego działania w roli trenera personalnego i instruktora siłowni poprzez planowanie, organizowanie i prowadzenie treningów dostosowanych do potrzeb klienta. Uczestnik dobiera ćwiczenia, kontroluje technikę, monitoruje postępy oraz stosuje zasady bezpieczeństwa i żywienia. Kurs kończy się egzaminem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście treningu Charakteryzuje zasady planowania treningu oraz bezpieczeństwa w pracy trenera	wyjaśnia zasady pracy układu ruchu	Wywiad swobodny
	omawia funkcje grup mięśniowych	Wywiad swobodny
	rozdziela rodzaje skurczów mięśni	Wywiad swobodny
	uzasadnia dobór ćwiczeń	Wywiad swobodny
	wyjaśnia zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	omawia etapy planowania treningu	Wywiad swobodny
	rozdziela cele treningowe	Wywiad swobodny
	identyfikuje przeciwwskazania	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	uzasadnia zastosowanie suplementacji	Wywiad swobodny
	rozdziela makroskładniki	Wywiad swobodny
	wyjaśnia zasady bilansowania diety	Wywiad swobodny
	omawia ich funkcje	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Planuje proces treningowy dostosowany do celu i możliwości klienta Dobiera i demonstruje ćwiczenia siłowe oraz funkcjonalne	modyfikuje plan	Wywiad swobodny
	określa cel treningowy	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do poziomu	Wywiad swobodny
	organizuje jednostkę treningową	Wywiad swobodny
	dostosowuje poziom trudności	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia	Wywiad swobodny
	demonstruje technikę	Wywiad swobodny
	wykorzystuje sprzęt	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kontroluje i koryguje technikę wykonywania ćwiczeń	dobiera ćwiczenia kompensacyjne	Wywiad swobodny
	obserwuje ćwiczenia	Wywiad swobodny
	identyfikuje błędy	Wywiad swobodny
	koryguje technikę	Wywiad swobodny
Organizuje i prowadzi trening personalny oraz zajęcia grupowe	nadzoruje bezpieczeństwo	Wywiad swobodny
	przygotowuje plan	Wywiad swobodny
	prowadzi zajęcia	Wywiad swobodny
	stosuje komunikację	Wywiad swobodny
Monitoruje postępy treningowe i wprowadza modyfikacje Stosuje elementy treningu specjalistycznego (TRX, kettlebells, funkcjonalny, core, medyczny)	wprowadza zmiany	Wywiad swobodny
	dobiera metody oceny	Wywiad swobodny
	analizuje wyniki	Wywiad swobodny
	dokumentuje postępy	Wywiad swobodny
	kontroluje poprawność	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia	Wywiad swobodny
	demonstruje technikę	Wywiad swobodny
	organizuje trening	Wywiad swobodny
	reaguje na sygnały uczestnika	Wywiad swobodny
	planuje pracę	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Organizuje pracę własną i współpracuje z uczestnikiem treningu	dostosowuje działania do potrzeb klienta	Wywiad swobodny
	utrzymuje kontakt	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia swoją pracę i przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników	dba o zdrowie uczestników	Wywiad swobodny
	analizuje swoje działania	Wywiad swobodny
	wyciąga wnioski	Wywiad swobodny
	przestrzega zasad bezpieczeństwa	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

Usługa „Kurs Trenera personalnego i Instruktor siłowni + szkolenia specjalistyczne” jest adresowana do osób, które chcą rozpocząć pracę w branży fitness jako trener personalny lub instruktor siłowni, a także do osób chcących podnieść swoje kompetencje w zakresie planowania i prowadzenia treningów oraz pracy z klientem.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 32 godziny zegarowe (1 godzina = 60 minut). **W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.**

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną, w ramach której uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, planowania treningu oraz zasad bezpieczeństwa, a następnie wykorzystują ją w praktyce poprzez naukę techniki ćwiczeń, prowadzenie treningów oraz pracę z klientem.

Program realizowany jest w formie zajęć praktycznych i warsztatowych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu treningowego.

Program szkolenia obejmuje następujące moduły:

Moduł 1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (16 h)

Część teoretyczna obejmuje zagadnienia związane z podstawami anatomii, fizjologii i biomechaniki, zasadami planowania treningów oraz bezpieczeństwem w pracy trenera.

Część praktyczna obejmuje naukę techniki ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, prowadzenie treningu personalnego, analizę i korektę błędów ruchowych oraz symulację pracy z klientem.

Moduł 2. Dietetyka poziom 1 i 2 (2 h)

Część teoretyczna obejmuje podstawy żywienia w sporcie, makroskładniki i ich rolę, zasady bilansowania diety oraz wprowadzenie do suplementacji.

Moduł 3. Trening w zawieszaniu – TRX (2 h)

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia w zawieszaniu, pracę z ciężarem własnego ciała, zasady bezpieczeństwa oraz prowadzenie krótkiej jednostki treningowej.

Moduł 4. Trening kettlebells (2 h)

Część praktyczna obejmuje naukę techniki podstawowych ćwiczeń (swing, goblet squat, clean) oraz wykorzystanie kettlebells w treningu obwodowym i funkcjonalnym.

Moduł 5. Trening funkcjonalny (2 h)

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia wielostawowe, poprawę mobilności, koordynacji i stabilizacji oraz układanie prostych obwodów funkcjonalnych.

Moduł 6. Trening Cross – poziom 1 (2 h)

Część praktyczna obejmuje podstawowe elementy treningu cross, naukę techniki ćwiczeń oraz budowanie prostych zestawów treningowych.

Moduł 7. Trening medyczny (2 h)

Część praktyczna obejmuje wprowadzenie do ćwiczeń kompensacyjnych, pracę z osobami po urazach oraz zasady doboru ćwiczeń wspierających profilaktykę bólu i przeciążeń.

Moduł 8. Core & Stability (2 h)

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie, stabilizację tułowia oraz kontrolę oddechu i postawy w trakcie wysiłku.

Sposób organizacji walidacji:

Proces walidacji obejmuje weryfikację efektów uczenia się w części teoretycznej i praktycznej.

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i składa się z:

- testu wiedzy sprawdzającego znajomość zagadnień teoretycznych,
- zadania praktycznego polegającego na przygotowaniu i przeprowadzeniu fragmentu treningu personalnego.

Ocena uczestnika dokonywana jest na podstawie spełnienia określonych kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Trener personalny i instruktor siłowni – anatomia, fizjologia, biomechanika i bezpieczeństwo	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	07-12-2026	10:00	12:45	02:45
2 z 16 -	Przerwa	-	07-12-2026	12:45	13:45	01:00
3 z 16 Planowanie treningu, praca z klientem i technika ćwiczeń	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	07-12-2026	13:45	16:30	02:45
4 z 16 Technika ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych oraz zasady asekuracji	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	08-12-2026	10:00	12:45	02:45
5 z 16 -	Przerwa	-	08-12-2026	12:45	13:45	01:00
6 z 16 Analiza i korekta błędów ruchowych oraz prowadzenie treningu personalnego	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	08-12-2026	13:45	16:30	02:45
7 z 16 Dietetyka poziom 1 i 2 – żywienie, makroskładniki, bilansowanie diety i suplementacja	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	09-12-2026	10:00	12:45	02:45
8 z 16 -	Przerwa	-	09-12-2026	12:45	13:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 16 Trening w zawieszeniu TRX – ćwiczenia z ciężarem własnego ciała i bezpieczeństwo	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	09-12-2026	13:45	16:30	02:45
10 z 16 Trening kettlebells i trening funkcjonalny – technika ćwiczeń i zastosowanie praktyczne	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	10-12-2026	10:00	12:45	02:45
11 z 16 -	Przerwa	-	10-12-2026	12:45	13:45	01:00
12 z 16 Trening Cross poziom 1 – technika ćwiczeń i budowanie zestawów treningowych	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	10-12-2026	13:45	16:30	02:45
13 z 16 Trening medyczny – ćwiczenia kompensacyjne, profilaktyka bólu i dobór ćwiczeń	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	11-12-2026	10:00	12:30	02:30
14 z 16 -	Przerwa	-	11-12-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 16 Core & Stability – mięśnie głębokie, stabilizacja tułowia, oddech i kontrola postawy	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	11-12-2026	13:30	15:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 16 -	Walidacja	-	11-12-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	26:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

Cennik

Cennik

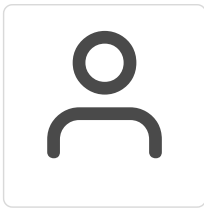
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	234,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	234,06 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Arkadiusz Jasiński

Opis wykładowcy:

Krzysztof Kolber – magister fizjoterapii, absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, certyfikowany trener personalny oraz czynny zawodnik trójboju siłowego z wieloletnim doświadczeniem treningowym. Od ponad 10 lat związany z treningiem siłowym i przygotowaniem motorycznym, łączy wiedzę akademicką z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki z praktyką sportową. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, medycznym oraz w pracy z osobami po urazach, operacjach i w okresie rekonwalescencji. Wspiera również osoby początkujące oraz klientów z jednostkami chorobowymi, opracowując bezpieczne i skuteczne programy treningowe. Jako instruktor zajęć fitness prowadzi m.in. zajęcia typu FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup oraz stretching. W swojej pracy kładzie nacisk na poprawność techniczną, edukację ruchową oraz budowanie świadomości ciała. Cechuje go profesjonalizm, indywidualne podejście do uczestników oraz konsekwentne dążenie do podnoszenia kompetencji zawodowych.

Doświadczenie z ostatnich 3 lat:

Prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego i medycznego.

Realizacja zajęć fitness: FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup, stretching – planowanie, nadzór i kontrola techniki ćwiczeń.

Współpraca z osobami po urazach i operacjach – opracowywanie planów powrotu do sprawności oraz przygotowania motorycznego.

Szkolenia i warsztaty z zakresu techniki ćwiczeń, biomechaniki ruchu i bezpiecznego tr

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**. Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

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

1. Adam Zajac, 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;

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

Łódź

Łódź

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702