



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

463 oceny

Zielone kompetencje: Kurs trenera personalnego z ekologicznymi rozwiązaniami w prowadzeniu studia treningu.

Numer usługi 2026/07/08/126640/3677047

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 44:00 h

📅 27.07.2026 do 02.08.2026

4 999,00 PLN brutto

4 999,00 PLN netto

113,61 PLN brutto/h

113,61 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa „Zielone kompetencje: Kurs trenera personalnego z ekologicznymi rozwiązaniami w prowadzeniu studia treningu” skierowana jest do osób zainteresowanych zdobyciem lub rozwojem kompetencji w zawodzie trenera personalnego, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju i ekologicznych praktyk w branży fitness.

Grupę docelową stanowią osoby planujące rozpoczęcie pracy jako trener personalny, aktywni trenerzy i instruktorzy fitness, a także osoby prowadzące lub planujące prowadzenie studia treningowego. Szkolenie adresowane jest do uczestników posiadających podstawową wiedzę lub doświadczenie w obszarze aktywności fizycznej, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje zawodowe oraz wdrażać proekologiczne rozwiązania w pracy z klientami i organizacji usług treningowych.

Uczestnicy szkolenia są zainteresowani racjonalnym wykorzystaniem zasobów, odpowiedzialnym doбором sprzętu treningowego, ograniczaniem zużycia energii i materiałów oraz promowaniem proekologicznych postaw.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

23-07-2026

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

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningu personalnego oraz organizacji pracy studia treningowego z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju, ekologicznych rozwiązań i odpowiedzialnego wykorzystania zasobów w branży fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza diagnostykę funkcjonalną klienta z uwzględnieniem zasad odpowiedzialnego i zrównoważonego prowadzenia procesu treningowego	przeprowadza wywiad treningowo-zdrowotny obejmujący styl życia klienta, w tym poziom aktywności i nawyki wpływające na zdrowie i środowisko (np. transport, tryb pracy), wykonuje ocenę aparatu ruchu w statyce i dynamice, ograniczając zbędne zużycie materiałów i wykorzystując narzędzia wielokrotnego użytku, dobiera testy funkcjonalne adekwatne do potrzeb klienta, minimalizując konieczność powielania diagnostyki, interpretuje wyniki diagnostyki w celu zaplanowania efektywnego i oszczędnego procesowo treningu.	Wywiad swobodny
Projektuje działania treningowe i reedukacyjne w sposób bezpieczny dla klienta oraz zasobooszczędny dla studia treningowego	identyfikuje dysfunkcje narządu ruchu oraz planuje działania naprawcze zmniejszające ryzyko urazów i przerw w treningu, dobiera ćwiczenia i obciążenia sprzyjające długofalowemu zdrowiu klienta, ograniczając nadmierne zużycie sprzętu i energii, uwzględnia pracę z klientami bólowymi, redukując potrzebę częstych interwencji medycznych i dodatkowych zasobów, stosuje reedukację ruchową jako element wspierający trwałość efektów treningowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera i wdraża techniki mobilizacyjne wspierające zdrowie klienta oraz ograniczające negatywny wpływ pracy siedzącej na środowisko i organizację studia	określa zasadność pracy nad mobilnością w kontekście ergonomii codziennego funkcjonowania klienta, dobiera techniki mobilizacyjne niewymagające energochłonnego sprzętu ani jednorazowych materiałów, tworzy protokoły mobility oparte na pracy z masą ciała i prostych narzędziach wielokrotnego użytku, wdraża rozwiązania sprzyjające zmniejszeniu liczby urazów i absencji treningowych.	Wywiad swobodny
Planuje i realizuje trening funkcjonalny i siłowy z uwzględnieniem ekologicznej organizacji pracy studia treningu	konstruuje jednostki treningowe oparte na efektywnym wykorzystaniu czasu, przestrzeni i sprzętu, dobiera metody treningowe pozwalające na pracę w małych grupach oraz ograniczenie zużycia energii (oświetlenie, HVAC), analizuje przypadki klientów i modyfikuje plany treningowe w sposób ograniczający generowanie odpadów i nadmierną rotację sprzętu, uwzględnia zasady ekologicznego prowadzenia studia treningu, w tym recykling, oszczędność wody i współpracę z ekologicznymi dostawcami.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

Program

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

1. Trening medyczny w treningu personalnym.

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego
- podstawy treningu z odważnikami kulowymi

1. Metodyka treningu siłowego.

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

1. Ekorozwiązania w prowadzeniu studia treningu.

- Jak stworzyć zielone studio treningu?
- Energooszczędność w studiu treningu.
- Optymalizacja systemów HVAC
- Gospodarka wodna w studiu treningu
- Recykling i redukcja odpadów
- Zrównoważona architektura
- Świadomość ekologiczna pracowników studia i klientów

- Wspieranie zrównoważonego transportu do studia
- Współprace z ekologicznymi dostawcami
- Organizacja ekologicznych wydarzeń

Usługa prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Przerwy wliczone w czas trwania usługi

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	27-07-2026	10:30	13:30	03:00
2 z 19 -	Przerwa	-	27-07-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 19 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	27-07-2026	14:30	18:30	04:00
4 z 19 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.1)	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	28-07-2026	10:30	13:30	03:00
5 z 19 -	Przerwa	-	28-07-2026	13:30	14:30	01:00
6 z 19 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.1)	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	28-07-2026	14:30	17:30	03:00
7 z 19 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.2)	Zajęcia	Krzysztof Łyp	29-07-2026	10:30	13:30	03:00
8 z 19 -	Przerwa	-	29-07-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.2)	Zajęcia	Krzysztof Łyp	29-07-2026	14:30	17:30	03:00
10 z 19 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Zajęcia	Krzysztof Łyp	30-07-2026	10:30	13:30	03:00
11 z 19 -	Przerwa	-	30-07-2026	13:30	14:30	01:00
12 z 19 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Zajęcia	Krzysztof Łyp	30-07-2026	14:30	17:30	03:00
13 z 19 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO	Zajęcia	Krzysztof Łyp	01-08-2026	10:30	13:30	03:00
14 z 19 -	Przerwa	-	01-08-2026	13:30	14:30	01:00
15 z 19 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO	Zajęcia	Krzysztof Łyp	01-08-2026	14:30	17:30	03:00
16 z 19 MOBILITY	Zajęcia	Maksymilian Ziętek	02-08-2026	10:30	13:30	03:00
17 z 19 -	Przerwa	-	02-08-2026	13:30	14:30	01:00
18 z 19 Siłownia w rytmie natury - ekorozwiązania w prowadzeniu studia treningu personalnego	Zajęcia	Maksymilian Ziętek	02-08-2026	14:30	17:30	03:00
19 z 19 -	Walidacja	-	02-08-2026	17:30	18:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	44:00
w tym suma godzin zajęć	37:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	50:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 999,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	113,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,61 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	44:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Tomasz Cierpisz

W swojej karierze może pochwalić się następującym doświadczeniem zawodowym:

- od 02.2022 do obecnie - szkoleniowiec GSA
- od 07.2022 do obecnie Top Team Instructor CKB Polska
- od 11.2019 do obecnie - szkoleniowiec Akademii Strefa Mocy Opole
- od 07.2018 do 01.2023 trener personalny w Strefie Mocy Opole
- od 01.2023 do obecnie - trener personalny w Fit Style Zone
- od 09.2023 do obecnie Sędzia Pucharu Polski Kettlebell Hardstyle
- od 03.2023 do obecnie Sędzia Mistrzostw Polski Kettlebell Hardstyle
- od 01.2024 do obecnie - szkoleniowiec i egzaminator Reps Polska
- od 04.2025 do obecnie Sędzia Mistrzostw Europy Kettlebell Hardstyle

Oraz następującymi kwalifikacjami:

- 2025 Specjalista Optymalizacji Ruchu
- 2025 Programowanie Treningu Siłowego GSA
- 2025 Biomechanika w praktyce GSA
- 2025 Akademia Hipertrofii Pawła Głuchowskiego
- 2024 Certified Functional Strength Coach
- 2023 StrongFirst Elite Certified Instructor
- 2023 StrongFirst Bodyweight Certified Instructor
- 2023 The Absolute Hypertrophy Course (Thibaudeau)
- 2023 Współpraca z osobami otyłymi krok po kroku GSA
- 2023 Doskonalenie postawy trenerskiej
- 2023 Strategia doboru ćwiczeń (Akademia Hipertrofii)
- 2023 Zarządzanie w sporcie
- 2022 Animal Flow Fundamentals
- 2022 Barbell and Kettlebell for strength and Bodybuilding
- 2022 Jak Programować Trening (Głuchowski i Słodkiewicz)
- 2022 Jak zaplanować rok treningów od A do Z GSA
- 2021 Warsztaty Clubbells and Macebells
- 2021 Historia Niejednego Pośladka GSA
- 2021 Ja



2 z 3

Krzysztof Łyp

izjoterapeuta oraz trener personalny i trener przygotowania motorycznego. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (kierunek fizjoterapia).

Posiada doświadczenie zawodowe zdobywane zarówno w Polsce, jak i za granicą, w tym wieloletnią praktykę fizjoterapeutyczną (ok. 7 lat) we Francji, gdzie łączył pracę terapeutyczną z treningiem. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym oraz medycznym, ukierunkowanym na poprawę sprawności, mobilności oraz prewencję urazów.

Prowadzi treningi indywidualne i zajęcia obejmujące m.in.:

trening funkcjonalny,
trening z kettlebell,
trening typu cross,

trening CORE i mobility,
trening z wykorzystaniem TRX.

W pracy wykorzystuje wiedzę z zakresu fizjoterapii oraz przygotowania motorycznego, koncentrując się na bezpieczeństwie, prawidłowej technice ćwiczeń oraz indywidualizacji procesu treningowego.

Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed kursem.



3 z 3

Maksymilian Ziętek

Maksymilian Ziętek to trener personalny, który w swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjologii, biomechaniki oraz praktyki treningowej, pomagając podopiecznym w budowaniu sylwetki, poprawie sprawności i efektywnym osiąganiu celów treningowych. Jego podejście opiera się na zrozumieniu podstaw biologicznych funkcjonowania organizmu oraz praktycznym zastosowaniu tej wiedzy w treningu personalnym i indywidualnych programach ćwiczeń.

Aktualnie Maksymilian jest studentem Medycyny, co dodatkowo wzbogaca jego kompetencje w obszarze człowieka, zdrowia i funkcjonowania układu ruchu. Dzięki temu jego treningi uwzględniają nie tylko aspekty siłowe i estetyczne, lecz także poprawę funkcji organizmu i bezpieczeństwo ćwiczących.

Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed kursem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

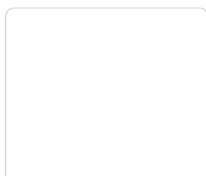
Adres

ul. Wrocławska 54
40-001 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl



Telefon (+48) 575 400 661