



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 (Mobility, trening w zawieszeniu, kettlebells, funkcjonalny, Cross – poziom 1, trening medyczny, Core & Stability)

Numer usługi 2026/07/14/16850/3688759

📍 Białystok

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 32:00 h

📅 21.09.2026 do 25.09.2026

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. 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 pracy trenera personalnego i instruktora siłowni.	omawia rolę trenera personalnego i instruktora siłowni oraz zasady pracy z klientem	Wywiad swobodny
	wskazuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście planowania treningu	Wywiad swobodny
	opisuje zasady bezpieczeństwa, asekuracji oraz organizacji treningu na siłowni	Wywiad swobodny
	rozdziela metody treningowe: mobility, trening w zawieszeniu, kettlebells, funkcjonalny, cross, medyczny oraz core & stability	Wywiad swobodny
	omawia zasady doboru ćwiczeń, obciążeń, progresji i regresji do celu oraz możliwości klienta	Wywiad swobodny
	przeprowadza podstawowy wywiad z klientem i określa cel treningowy	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Planuje i prowadzi trening personalny z wykorzystaniem różnych metod i przyborów.	dobiera ćwiczenia do poziomu sprawności, celu i ograniczeń klienta	Wywiad swobodny
	demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń siłowych, funkcjonalnych, mobility, core oraz stability	Wywiad swobodny
	wykorzystuje sprzęt treningowy, w tym taśmy TRX, kettlebells, wolne ciężary, gumy i akcesoria funkcjonalne	Wywiad swobodny
	prowdzi trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, asekuracji oraz prawidłowej organizacji jednostki treningowej	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Działa odpowiedzialnie i profesjonalnie jako trener personalny oraz instruktor siłowni.	komunikuje się z klientem w sposób jasny, wspierający i profesjonalny	Wywiad swobodny
	motywuje klienta do regularnej aktywności fizycznej i świadomej pracy nad sprawnością	Wywiad swobodny
	reaguje na sytuacje trudne, przeciążenie, ból lub spadek możliwości klienta podczas treningu	Wywiad swobodny
	dba o bezpieczeństwo, komfort, indywidualne potrzeby klienta oraz profesjonalny wizerunek trenera	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie 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. Mobility (2 h)

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia mobility poprawiające zakres ruchu, kontrolę ciała, stabilizację oraz jakość wykonywania podstawowych wzorców ruchowych.

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

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia w zawieszeniu, 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 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	21-09-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	21-09-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	21-09-2026	13:00	16:30	03:30
4 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	22-09-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 16 -	Przerwa	-	22-09-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	22-09-2026	13:00	16:30	03:30
7 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	23-09-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 16 -	Przerwa	-	23-09-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	23-09-2026	13:00	16:30	03:30
10 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	24-09-2026	10:00	12:00	02:00
11 z 16 -	Przerwa	-	24-09-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	24-09-2026	13:00	16:30	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	25-09-2026	10:00	12:00	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	25-09-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Arkadiusz Jasiński	25-09-2026	13:00	15:30	02:30
16 z 16 -	Walidacja	-	25-09-2026	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 Zajęc, 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

Białystok

Białystok

woj. podlaskie

Białystok, Stayfit, ul. Kręta 2/4, 15-345

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702