



Kurs Trener Medyczny

Numer usługi 2026/07/15/16850/3691085

3 990,00 PLN brutto

3 990,00 PLN netto

249,38 PLN brutto/h

249,38 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

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 16:00 h

📅 22.08.2026 do 23.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób, które chcą zdobyć lub rozwinąć kompetencje w zakresie prowadzenia treningu o charakterze prozdrowotnym, z uwzględnieniem podstaw anatomii, fizjologii, bezpieczeństwa ćwiczeń oraz indywidualizacji treningu do potrzeb klienta.

Szkolenie przeznaczone jest w szczególności dla trenerów, instruktorów siłowni, instruktorów fitness, osób związanych z branżą sportową i rekreacyjną, a także dla osób planujących rozpoczęcie lub rozwój działalności gospodarczej w obszarze usług treningowych, fitness, zdrowia i aktywności fizycznej.

Uczestnikami mogą być również osoby, które chcą pracować z klientami wymagającymi bardziej indywidualnego podejścia, w tym z osobami początkującymi, starszymi, po przebytych urazach, z ograniczeniami ruchowymi lub z potrzebą bezpiecznego powrotu do aktywności fizycznej.

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 planowania i prowadzenia bezpiecznego treningu o charakterze prozdrowotnym, z uwzględnieniem podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki, indywidualnych potrzeb klienta, ograniczeń zdrowotnych oraz zasad profilaktyki urazów.

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji w zakresie pracy jako trener medyczny, przygotowany do wspierania klientów w poprawie sprawności, zdrowia, bezpieczeństwa ruchu oraz świadomego podejścia do aktywności fizycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje podstawy treningu medycznego i prozdrowotnego.	omawia podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście bezpiecznego treningu	Wywiad swobodny
	wskazuje zasady profilaktyki urazów i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń	Wywiad swobodny
	opisuje znaczenie indywidualizacji treningu do potrzeb, celu i ograniczeń klienta	Wywiad swobodny
	rozróżnia potrzeby treningowe osób początkujących, starszych, po urazach lub z ograniczeniami ruchowymi	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Planuje i prowadzi trening o charakterze prozdrowotnym.	dobiera ćwiczenia do poziomu sprawności, celu i ograniczeń klienta	Wywiad swobodny
	demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń wzmacniających, mobilizacyjnych i stabilizacyjnych	Wywiad swobodny
	modyfikuje ćwiczenia w zależności od możliwości klienta	Wywiad swobodny
	przygotowuje przykładową jednostkę treningową z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Działa odpowiedzialnie i profesjonalnie jako trener medyczny.	komunikuje się z klientem w sposób jasny, wspierający i zrozumiały	Wywiad swobodny
	reaguje na sygnały bólu, zmęczenia lub dyskomfortu podczas ćwiczeń	Wywiad swobodny
	dba o bezpieczeństwo, komfort i indywidualne potrzeby klienta	Wywiad swobodny
	zachowuje profesjonalną postawę trenera w pracy z klientem	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

Kurs Trenera Medycznego

Usługa przygotowuje uczestnika do planowania i prowadzenia bezpiecznego treningu medycznego o charakterze prozdrowotnym, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb klienta, ograniczeń ruchowych oraz zasad profilaktyki urazów.

Program usługi obejmuje następujące moduły:

1. Podstawy treningu medycznego i rola trenera medycznego

Charakterystyka treningu medycznego, rola i odpowiedzialność trenera, różnice między treningiem klasycznym a prozdrowotnym oraz możliwości wykorzystania kompetencji w branży fitness, zdrowia i własnej działalności gospodarczej.

2. Podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki

Budowa i funkcjonowanie układu ruchu, praca mięśni i stawów, podstawowe wzorce ruchowe, wpływ wysiłku na organizm oraz biomechanika ćwiczeń wzmacniających, stabilizacyjnych i mobilizacyjnych.

3. Bezpieczeństwo i profilaktyka urazów

Zasady bezpieczeństwa, rozpoznawanie ograniczeń i przeciwwskazań, reagowanie na ból, dyskomfort i zmęczenie oraz dobór intensywności ćwiczeń do możliwości klienta.

4. Indywidualizacja treningu

Analiza potrzeb i celów klienta, dostosowanie treningu do wieku, sprawności i stanu zdrowia, praca z osobami początkującymi, starszymi, rekonwalescentami oraz osobami z ograniczeniami ruchowymi.

5. Ćwiczenia w treningu medycznym

Dobór i prowadzenie ćwiczeń wzmacniających, stabilizacyjnych, mobilizacyjnych, koordynacyjnych oraz wspierających prawidłową postawę, kontrolę ciała i jakość ruchu.

6. Praca z klientem i komunikacja trenera

Rozmowa z klientem, budowanie relacji opartej na zaufaniu, komunikacja wspierająca i motywująca, dokumentowanie postępów oraz budowanie profesjonalnego wizerunku trenera.

7. Praktyczne prowadzenie treningu medycznego

Przygotowanie fragmentu jednostki treningowej, dobór ćwiczeń do przypadku klienta, demonstracja, obserwacja techniki, korygowanie błędów i modyfikowanie ćwiczeń.

8. Walidacja efektów uczenia się

Walidacja obejmuje weryfikację wiedzy z zakresu treningu medycznego, bezpieczeństwa, anatomii, fizjologii, biomechaniki i indywidualizacji treningu oraz praktyczne przygotowanie i zaprezentowanie fragmentu jednostki treningowej.

Lokalizacja szkolenia, harmonogram oraz data realizacji kursu mogą ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych lub losowych, niemożliwych do przewidzenia na dzień publikacji Karty Usługi. Ewentualne zmiany będą wprowadzane zgodnie z zasadami obowiązującymi w BUR oraz przekazywane uczestnikom w wymaganym terminie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Podstawy treningu medycznego i bezpieczeństwo	Zajęcia	Krzysztof Kolber	22-08-2026	09:00	12:30	03:30
2 z 7 -	Przerwa	-	22-08-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Anatomia, biomechanika i ćwiczenia prozdrowotne	Zajęcia	Krzysztof Kolber	22-08-2026	13:30	17:00	03:30
4 z 7 Indywidualizacja treningu i profilaktyka urazów	Zajęcia	Krzysztof Kolber	23-08-2026	09:00	12:30	03:30
5 z 7 -	Przerwa	-	23-08-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 7 Praktyczne prowadzenie treningu medycznego	Zajęcia	Krzysztof Kolber	23-08-2026	13:30	16:00	02:30
7 z 7 -	Walidacja	-	23-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 990,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

249,38 PLN

Koszt osobogodziny netto

249,38 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Kolber

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.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat , dobry stan zdrowia

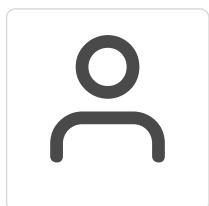
Adres

Olsztyn

Olsztyn

woj. łódzkie

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702