



New Skills
Magdalena Horab

★★★★★ 4,6 / 5

14 ocen

Szkolenie- Programowanie i Realizacja Treningów Grupowych oraz Indywidualnych - Specjalista ds. Fitness

Numer usługi 2026/07/21/218467/3702247

📍 Szczyrk

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 26.09.2026 do 27.09.2026

5 100,00 PLN brutto

5 100,00 PLN netto

318,75 PLN brutto/h

318,75 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Osoby zainteresowane zdobyciem kwalifikacji **"Instruktor fitness"**

Szkolenie skierowane jest do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness,
- trenerów i instruktorów chcących podnieść lub uaktualnić swoje kwalifikacje,
- osób aktywnych fizycznie zainteresowanych zdobyciem wiedzy z zakresu planowania i prowadzenia treningu.

Od uczestników oczekuje się podstawowej wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej oraz sprawności umożliwiającej udział w zajęciach praktycznych.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe ani posiadanie kwalifikacji trenerskich.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

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 uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów personalnych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, ergonomii oraz metodyki treningu.

Uczestnik zdobędzie wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, planowania treningu, doboru ćwiczeń i sprzętu treningowego oraz komunikacji z klientem.

Po ukończeniu szkolenia będzie potrafił samodzielnie prowadzić treningi personalne dostosowane do indywidualnych potrzeb klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy anatomii i fizjologii wysiłku	Charakteryzuje podstawowe układy organizmu istotne dla wysiłku fizycznego;	Test teoretyczny
	Wskazuje zależności między wysiłkiem a regeneracją	Test teoretyczny
	wskazuje główne grupy mięśniowe; - przyporządkowuje grupy mięśniowe do wykonywanych ruchów;	Test teoretyczny
Rozpoznaje funkcje poszczególnych grup mięśniowych		
Dobiera ćwiczenia do celu treningowego	Dobiera ćwiczenia zgodne z celem treningowym;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	eliminuje ćwiczenia nieadekwatne do celu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje jednostkę treningową	określa cel jednostki treningowej;	Analiza dowodów i deklaracji
	układa kolejność części treningu	Analiza dowodów i deklaracji
	planuje czas trwania poszczególnych etapów.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera obciążenie treningowe	ustala liczbę powtórzeń, serii i przerwy odpoczynkowe;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera obciążenie do celu i poziomu zaawansowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prawidłowo demonstruje technikę ćwiczeń	wykonuje ćwiczenia zgodnie z poprawnym wzorcem ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje bezpieczne stanowisko treningowe	przygotowuje przestrzeń zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; - sprawdza stan sprzętu i otoczenia; - usuwa zagrożenia przed rozpoczęciem treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem	nawiązuje kontakt i prowadzi rozmowę w sposób jasny i profesjonalny; - przekazuje instrukcje i informacje zwrotne; - dostosowuje komunikat do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł I Podstawy pracy trenera personalnego

- rola trenera personalnego
- anatomia
- fizjologia wysiłku
- biomechanika
- bezpieczeństwo
- ergonomia
- komunikacja z klientem

Moduł II Planowanie treningu

- cele treningowe
- analiza potrzeb klienta
- dobór ćwiczeń

- dobór obciążenia
- progresja treningowa
- planowanie mikrocyklu

Moduł III Sprzęt treningowy

- • rodzaje sprzętu
- zastosowanie sprzętu
- bezpieczeństwo użytkowania
- konserwacja sprzętu
- dobór sprzętu do ćwiczeń

Moduł IV Praktyka

- • wywiad z klientem
- ocena sprawności
- przygotowanie rozgrzewki
- prowadzenie treningu
- korekcja techniki
- zakończenie treningu

Moduł V Trening siłowy

- • trening siłowy
- trening funkcjonalny
- trening mobilizacyjny
- stretching
- regeneracja

Moduł VI Praca z klientem

- • motywowanie
- komunikacja
- budowanie relacji
- informacje zwrotne
- prowadzenie dokumentacji

Moduł VII Walidacja wewnętrzna

- • przygotowanie planu
- prowadzenie treningu
- analiza błędów
- ocena pracy
- współpraca w zespole

Moduł VIII Walidacja zewnętrzna

Walidacja wewnętrzna:

- Test teoretyczny – test pisemny, jednokrotnego wyboru składający się z 16 pytań, aby uzyskać wynik pozytywny należy mieć minimum 10 poprawnych odpowiedzi.
- Analiza dowodów i deklaracji - ocena przygotowanego przez uczestnika planu treningowego
- Obserwacja w warunkach symulowanych - ocena pracy kandydata przez walidatora podczas wykonywania zadań zgodnych z opisanymi efektami uczenia się w symulowanym środowisku pracy. Obserwacja może być uzupełniana o wywiad spontaniczny lub ustrukturyzowany.

Walidacja zewnętrzna przeprowadzana jest przez niezależnego walidatora w formie testu teoretycznego zgodnie z wymaganiami kwalifikacji. Wynik walidacji znany jest w dniu jej przeprowadzenia, tj. ostatni dzień usługi. Certyfikat wydawany jest w ostatnim dniu szkolenia.

Warunki organizacyjne: Dostawca usługi zapewnia w pełni wyposażoną przestrzeń szkoleniową umożliwiającą realizację zajęć teoretycznych i praktycznych, w tym sprzęt fitness (maty, hantle, akcesoria treningowe) oraz materiały dydaktyczne. Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko do ćwiczeń. Szkolenia odbywają się w małych grupach, co umożliwia indywidualne podejście.

Podczas szkolenia uczestnicy wykonują ćwiczenia w warunkach symulowanych. Harmonogram może ulegać niewielkim zmianom w zależności od tempa pracy i zaawansowania uczestników.

Zajęcia teoretyczne 6 h , zajęcia praktyczne 6 h 45 minut , przerwy 2 h, walidacja 1h 15 minut

Egzamin pozwoli uczestnikom na uzyskanie certyfikatu potwierdzającego kwalifikacje w zakresie: **"Instruktor fitness"**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł I Podstawy pracy trenera personalnego	Zajęcia	Julia Morawska	26-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	26-09-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 15 Moduł II Planowanie treningu	Zajęcia	Julia Morawska	26-09-2026	10:15	13:00	02:45
4 z 15 -	Przerwa	-	26-09-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 15 Moduł III Sprzęt treningowy	Zajęcia	Julia Morawska	26-09-2026	13:30	14:45	01:15
6 z 15 -	Przerwa	-	26-09-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Moduł IV Praktyka	Zajęcia	Julia Morawska	26-09-2026	15:00	16:00	01:00
8 z 15 Moduł IV Praktyka	Zajęcia	Julia Morawska	27-09-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 15 -	Przerwa	-	27-09-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 15 Moduł V Trening siłowy	Zajęcia	Julia Morawska	27-09-2026	10:15	13:00	02:45
11 z 15 -	Przerwa	-	27-09-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 15 Moduł VI Praca z klientem	Zajęcia	Julia Morawska	27-09-2026	13:30	14:30	01:00
13 z 15 -	Walidacja	-	27-09-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 -	Przerwa	-	27-09-2026	15:15	15:30	00:15
15 z 15 -	Walidacja	-	27-09-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:45
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	318,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	318,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Julia Morawska

Ukończone studia AWF w Katowicach- Wychowanie fizyczne

Prowadzący posiada legitymację Instruktora lekkiej atletyki oraz pływania.

Czynny Instruktor pływania od 2021 roku.

Trener personalny w Persona Gym Katowice od 2026 roku

Instruktor lekkiej atletyki w klubie UKS CHROMIK Mysłowice od 2025 do nadal

Instruktor fitness w klubie Fabryka Formy od 2025 roku do nadal.

Instruktor fitness i trener personalny w klubie PROXA TEAM od 2024 roku do nadal.

Zrealizowane szkolenia :

-PFS stretching 2024r

-step choreografia poziom podstawowy, średnio zaawansowany 2026

-PFS BODY&MIND WORKSHOP 2024

-PFS STEP instructor 2024

-PFS full body workout 2024

-step choreografia zaawansowana 2025

-zajęcia TBC z lekkim sprzętem 2025

-PUMP 2025

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostawca usługi zapewnia wszelkie materiały szkoleniowe i dydaktyczne niezbędne do realizacji części teoretycznej i praktycznej szkolenia, m.in.: prezentacja PowerPoint wysłana na adres mailowy,, sprzęt i akcesoria fitness (maty, hantle, gumy oporowe), a także dostęp do Sali szkoleniowej, w której odbywały się będą zarówno zajęcia teoretyczne i praktyczne.

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

Informacje dodatkowe

Dla uczestników którzy otrzymają dofinansowanie na poziomie co najmniej 70% zostanie wystawiona faktura zwolniona z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r. poz. 832), dla pozostałych na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 606 761 294 lub mailem na magdalenahorab@gazeta.pl przed zapisem na usługę!

Przed zapisem na usługę proszę o kontakt 606 761 294

Adres

ul. Krokusów 4
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Hotel Skalite Spa&Wellness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAGDALENA HORAB

E-mail magdalenahorab@gazeta.pl

Telefon (+48) 606 761 294