



## Kurs TRENER PERSONALNY I INSTRUKTOR SIŁOWNI

Numer usługi 2026/08/03/184099/3727063

3 997,00 PLN brutto  
3 997,00 PLN netto  
99,93 PLN brutto/h  
99,93 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

51 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 20.11.2026 do 29.11.2026

## Informacje podstawowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                     | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Identyfikatory projektów      | Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Grupa docelowa usługi         | <p>Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>osoby pełnoletnie</li><li>osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki.</li></ul> <p>W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu ) Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe I</p> |
| Minimalna liczba uczestników  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Maksymalna liczba uczestników | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Data zakończenia rekrutacji   | 19-11-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Forma prowadzenia usługi      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny. Przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń. REPS

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                               | Kryteria weryfikacji                                                         | Metoda walidacji |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Definiuje i charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz biomechaniki | poprawnie opisuje budowę aparatu ruchu i jego rolę w treningu                | Test teoretyczny |
| opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego                                    | wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod                    | Test teoretyczny |
| Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego                       | Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego                               | Wywiad swobodny  |
| planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta                | przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję         | Wywiad swobodny  |
| demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych                                  | prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe                               | Wywiad swobodny  |
| prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa             | kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową | 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 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

Zjazd I: 20-21-22 Listopad

Zjazd II: 28-29 Listopad

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 5 dni.

**Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona na zakończeniu kursu.**

**Charakter usługi:** edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

**Warunki niezbędne do realizacji usługi:**

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

**Zakres tematyczny szkolenia:**

### 1. Anatomia funkcjonalna i wzorce ruchowe w praktyce

### 2. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego

- podstawy anatomii funkcjonalnej,
- wywiad i ocena klienta,
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice,
- testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie,
- case study – opracowywanie protokołów naprawczych.

### 3. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym

- mobility – definicja i zastosowanie,
- techniki mobilizacyjne w różnych sektorach ciała,
- wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych,
- protokoły pracy z klientem w kontekście mobility.

### 4. Metodyka treningu funkcjonalnego

- definicja i zasady treningu funkcjonalnego,
- piramida przygotowania fizycznego,
- rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
- testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
- budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, plyometria,
- modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.

### 5. Podstawy Treningu medyczny w treningu personalnym

- dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje,
- postawa ciała a sprawność aparatu ruchu,
- kręgosłup i kończyny – analiza i przykłady postępowania w dysfunkcjach,
- reedukacja podopiecznych i współpraca z klientami bólowymi.

### 6. Metodyka treningu siłowego

- definicja i założenia treningu siłowego,
- elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki,
- analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
- praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami,
- case study – najczęstsze przypadki klientów.

#### Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 3-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle,, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

#### Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- Wywiad swobodny/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 37

| Przedmiot / temat                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 37</div> Podstawy anatomii funkcjonalnej – terminologia, płaszczyzny i osie ruchu, funkcje układu ruchu | Zajęcia        | Marta Malak | 20-11-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>2 z 37</div> -                                                                                              | Przerwa        | -           | 20-11-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <div>3 z 37</div> Anatomia funkcjonalna kończyny dolnej i obręczy biodrowej                                      | Zajęcia        | Marta Malak | 20-11-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <div>4 z 37</div> -                                                                                              | Przerwa        | -           | 20-11-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                                        | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 5 z 37<br>Anatomia funkcjonalna kręgosłupa, obręczy barkowej i kończyny górnej                                           | Zajęcia        | Marta Malak | 20-11-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| 6 z 37 -                                                                                                                 | Przerwa        | -           | 20-11-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| 7 z 37<br>Podstawowe wzorce ruchowe – przysiad, zawias biodrowy, wykrok, pchanie, przyciąganie, lokomocja i stabilizacja | Zajęcia        | Marta Malak | 20-11-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| 8 z 37 Wywiad z klientem, określanie potrzeb, celów, możliwości i przeciwwskazań do treningu                             | Zajęcia        | Marta Malak | 21-11-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 9 z 37 -                                                                                                                 | Przerwa        | -           | 21-11-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 10 z 37 Ocena aparatu ruchu w statyce – analiza postawy ciała i ustawienia poszczególnych segmentów                      | Zajęcia        | Marta Malak | 21-11-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 11 z 37 -                                                                                                                | Przerwa        | -           | 21-11-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| 12 z 37 Ocena aparatu ruchu w dynamice – analiza podstawowych wzorców ruchowych                                          | Zajęcia        | Marta Malak | 21-11-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 13 z 37 -                                                                                                     | Przerwa        | -           | 21-11-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| 14 z 37 Testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie . Case study – opracowywanie protokołów naprawczych | Zajęcia        | Marta Malak | 21-11-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| 15 z 37 Mobility – definicja, cele i zastosowanie w treningu personalnym                                      | Zajęcia        | Marta Malak | 22-11-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 16 z 37 -                                                                                                     | Przerwa        | -           | 22-11-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 17 z 37 Techniki mobilizacyjne w obrębie stopy, stawu skokowego, kolana i biodra                              | Zajęcia        | Marta Malak | 22-11-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 18 z 37 -                                                                                                     | Przerwa        | -           | 22-11-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| 19 z 37 Techniki mobilizacyjne kręgosłupa, obręczy barkowej i kończyny górnej                                 | Zajęcia        | Marta Malak | 22-11-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| 20 z 37 -                                                                                                     | Przerwa        | -           | 22-11-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| 21 z 37 Metodyka Treningu Funkcjonalnego                                                                      | Zajęcia        | Marta Malak | 22-11-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 22 z 37<br>Metodyka Treningu Siłowego                                                                            | Zajęcia        | Marta Malak | 28-11-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 23 z 37 -                                                                                                        | Przerwa        | -           | 28-11-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 24 z 37<br>Rodzaje łańcuchów kinematycznych, balans strukturalny oraz testy siły mięśniowej                      | Zajęcia        | Marta Malak | 28-11-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 25 z 37 -                                                                                                        | Przerwa        | -           | 28-11-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| 26 z 37<br>Budowa jednostki treningowej, modele rozgrzewki, wytrzymałość siłowa i podstawy plyometrii            | Zajęcia        | Marta Malak | 28-11-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| 27 z 37 -                                                                                                        | Przerwa        | -           | 28-11-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| 28 z 37<br>Dysfunkcje narządu ruchu, postawa ciała oraz przykłady postępowania w problemach kręgosłupa i kończyn | Zajęcia        | Marta Malak | 28-11-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| 29 z 37<br>Definicja i założenia treningu siłowego. Elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki   | Zajęcia        | Marta Malak | 29-11-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                                   | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 30 z 37 -                                                                                                           | Przerwa        | -           | 29-11-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 31 z 37<br>Analiza ruchu i nauczanie techniki podstawowych ćwiczeń siłowych                                         | Zajęcia        | Marta Malak | 29-11-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 32 z 37 -                                                                                                           | Przerwa        | -           | 29-11-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| 33 z 37<br>Metodyka pracy z klientem – ćwiczenia kończyn dolnych, kończyn górnych i tułowia                         | Zajęcia        | Marta Malak | 29-11-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| 34 z 37 -                                                                                                           | Przerwa        | -           | 29-11-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| 35 z 37 Praca z osobami z nadwagą, dziećmi, seniorami oraz klientami bólowymi                                       | Zajęcia        | Marta Malak | 29-11-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| 36 z 37 Case study – najczęstsze przypadki klientów, reedukacja ruchowa i opracowanie założeń programu treningowego | Zajęcia        | Marta Malak | 29-11-2026            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |
| 37 z 37 -                                                                                                           | Walidacja      | -           | 29-11-2026            | 16:30               | 17:00               | 00:30         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
|-------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 40:00         |



| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| w tym suma godzin zajęć              | 34:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:30         |
| w tym suma przerw                    | 05:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 46:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 3 997,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 3 997,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>                                                | 99,93 PLN    |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>                                                 | 99,93 PLN    |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 40:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**Marta Malak**

magister sportu, specjalność: odnowa biologiczna w sporcie, oraz licencjat wychowania fizycznego ze specjalnością edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna. Ukończyła również specjalizację instruktorską z odnowy biologicznej oraz liczne szkolenia praktyczne z zakresu treningu, masażu tkanek głębokich, koordynacji i sensomotoryki, pracy z obręczą barkową, tułowiem, kolanem i stopą. Posiada przygotowanie do prowadzenia zajęć ruchowych, treningowych i prozdrowotnych oraz doświadczenie w praktycznej pracy z uczestnikami.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje instruktorki zostały zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dostawca Usług posiada dokumenty potwierdzające wskazane doświadczenie zawodowe i kwalifikacje.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik dostaje dodatkowo dożywotnio Baze wiedzy:

1. Anatomia funkcjonalna i podstawy diagnostyki ruchowa
2. Kształtowanie kobiecej sylwetki
3. Vademecum trenera personalnego
4. Specjalista ruchu
5. Żywnienie z elementami Psychodietetyki
6. Kształtowanie mocy w treningu personalnym
7. Specjalista treningu siłowego
8. Komunikacja, relacje i efektywność
9. Nowoczesne programowanie treningowe
10. Trening w ciąży i po porodzie
11. Trening core i mięśni głębokich
12. Terapeutyczny oddech
13. Metodyka treningu kettlebell
14. Biznes trenera online
15. Fundamenty ruchu
16. Mobility w praktyce
17. Funkcjonalne fundamenty treningu

### Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca na mail: [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)

### Informacje dodatkowe

Więcej o kursie na stronach:

<https://akademia.movetherapy.pl/produkt/kurs-trener-personalny/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/akademia.movetherapy/>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCSRDAokEUlpuqAPIZ7aH20Q/videos>

## Adres

ul. Jana Długosza 46

Wrocław

woj. dolnośląskie

Studio Treningowe - MARTA MALAK

## Kontakt



**MAREK KUŚ**

**E-mail** [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)

**Telefon** (+48) 792 222 067