

**Kurs TRENER PERSONALNY I
INSTRUKTOR SIŁOWNI - INTENSYWNY**

Numer usługi 2026/08/03/184099/3727075

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

📅 28.10.2026 do 01.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być: - osoby pełnoletnie - osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki. 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. 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
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	27-10-2026
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

KURS INTESYWNY: ŚRODA - NIEDZIELA

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 medycznego 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: 36

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Podstawy anatomii funkcjonalnej – terminologia, płaszczyzny i osie ruchu, funkcje układu ruchu	Zajęcia	Marta Malak	28-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 36 -	Przerwa	-	28-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 36 Anatomia funkcjonalna kończyny dolnej, obręczy biodrowej i tułowia	Zajęcia	Marta Malak	28-10-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 36 -	Przerwa	-	28-10-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 36 Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej, kończyny górnej i kręgosłupa	Zajęcia	Marta Malak	28-10-2026	12:45	14:45	02:00
6 z 36 -	Przerwa	-	28-10-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 36 Podstawowe wzorce ruchowe – przysiad, zawias biodrowy, wykrok, pchanie, przyciąganie i stabilizacja	Zajęcia	Marta Malak	28-10-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 36 Wywiad z klientem, określanie celów, możliwości i przeciwwskazań do treningu	Zajęcia	Marta Malak	29-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 36 -	Przerwa	-	29-10-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 36 Ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice – analiza postawy oraz wzorców ruchowych	Zajęcia	Marta Malak	29-10-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 36 -	Przerwa	-	29-10-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 36 Testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie w procesie treningu personalnego	Zajęcia	Marta Malak	29-10-2026	12:45	14:45	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 36 -	Przerwa	-	29-10-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 36 Techniki mobilizacyjne i protokoły mobility dla różnych sektorów ciała. Case study	Zajęcia	Marta Malak	29-10-2026	15:00	17:00	02:00
15 z 36 Definicja i zasady treningu funkcjonalnego. Piramida przygotowania fizycznego	Zajęcia	Marta Malak	30-10-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 36 -	Przerwa	-	30-10-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 36 Łańcuchy kinematyczne, balans strukturalny, testy siły i budowa jednostki treningowej	Zajęcia	Marta Malak	30-10-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 36 -	Przerwa	-	30-10-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 36 Metodyka treningu z kettlebells – technika, bezpieczeństwo i dobór ćwiczeń	Zajęcia	Marta Malak	30-10-2026	12:45	14:45	02:00
20 z 36 -	Przerwa	-	30-10-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 36 Metodyka treningu z systemami podwieszanymi – ćwiczenia, progresje i zastosowanie praktyczne	Zajęcia	Marta Malak	30-10-2026	15:00	17:00	02:00
22 z 36 Definicja i założenia treningu siłowego. Podstawy biomechaniki i programowania	Zajęcia	Marta Malak	31-10-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 36 -	Przerwa	-	31-10-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 36 Analiza ruchu i nauczanie techniki podstawowych ćwiczeń siłowych	Zajęcia	Marta Malak	31-10-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 36 -	Przerwa	-	31-10-2026	12:15	12:45	00:30
26 z 36 Metodyka treningu hipertroficznego – objętość, intensywność, tempo i dobór ćwiczeń	Zajęcia	Marta Malak	31-10-2026	12:45	14:45	02:00
27 z 36 -	Przerwa	-	31-10-2026	14:45	15:00	00:15
28 z 36 Metodyka pracy z klientem – kończyny dolne, górne i tułów. Case study	Zajęcia	Marta Malak	31-10-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 36 Podstawy treningu medycznego – dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje	Zajęcia	Marta Malak	01-11-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 36 -	Przerwa	-	01-11-2026	10:30	10:45	00:15
31 z 36 Postawa ciała a sprawność aparatu ruchu. Analiza kręgosłupa i kończyn	Zajęcia	Marta Malak	01-11-2026	10:45	12:15	01:30
32 z 36 -	Przerwa	-	01-11-2026	12:15	12:45	00:30
33 z 36 Praca z klientem bólowym, reedukacja ruchowa i współpraca interdyscyplinarna	Zajęcia	Marta Malak	01-11-2026	12:45	14:45	02:00
34 z 36 -	Przerwa	-	01-11-2026	14:45	15:00	00:15
35 z 36 Case study – dobór postępowania treningowego w najczęstszych dysfunkcjach	Zajęcia	Marta Malak	01-11-2026	15:00	16:30	01:30
36 z 36 -	Walidacja	-	01-11-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	34:30
w tym suma godzin walidacji	00:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	46:30

Cennik

Cennik

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

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/UCSRDAokEUIpuqAPIZ7aH20Q/videos>

Adres

ul. Jana Długosza 46

Wrocław

woj. dolnośląskie

Studio Treningowe - MARTA MALAK

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067