



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

53 oceny

Kurs przygotowujący do pracy trenera w branży fitness z klientem indywidualnym oraz grupą

Numer usługi 2026/08/10/16850/3738866

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 32:00 h

📅 26.10.2026 do 30.10.2026

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

Usługa skierowana jest do osób, które chcą zdobyć kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w branży fitness, w szczególności w zakresie prowadzenia treningów z klientem indywidualnym oraz zajęć grupowych.

Szkolenie dedykowane jest osobom początkującym, które planują rozpocząć pracę jako trenerzy w klubach fitness, siłowniach, studiach treningowych lub prowadzić własną działalność w obszarze usług treningowych. Z usługi mogą skorzystać również osoby aktywne fizycznie, pasjonaci sportu, instruktorzy, trenerzy oraz osoby związane z rekreacją ruchową, które chcą uporządkować, uzupełnić lub rozszerzyć swoje umiejętności praktyczne i wiedzę teoretyczną.

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 usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnej pracy trenera w branży fitness w zakresie prowadzenia treningów z klientem indywidualnym oraz zajęć grupowych. Uczestnik nabędzie kompetencje obejmujące planowanie treningu, dobór ćwiczeń, kontrolę techniki, komunikację z klientem, organizację zajęć oraz stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje zasady pracy trenera w branży fitness.	Omawia rolę trenera w pracy indywidualnej i grupowej.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia podstawowe zadania trenera pracującego z klientem indywidualnym i grupą	Wywiad swobodny
	Wskazuje zasady bezpieczeństwa podczas treningu i zajęć fitness.	Wywiad swobodny
	Wskazuje główne grupy mięśniowe zaangażowane w ćwiczenia.	Wywiad swobodny
Rozróżnia podstawy anatomii, fizjologii i metodyki treningowej.	Omawia wpływ wysiłku fizycznego na organizm.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe i zasady techniki ćwiczeń.	Wywiad swobodny
	Omawia budowę jednostki treningowej i zajęć grupowych.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady planowania treningu i zajęć fitness.	Rozróżnia rozgrzewkę, część główną i wyciszenie.	Wywiad swobodny
	Wskazuje zasady doboru ćwiczeń i intensywności do celu uczestnika.	Wywiad swobodny
	Przeprowadza podstawowy wywiad z klientem.	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Przygotowuje klienta do treningu.	Dobiera rozgrzewkę do celu i poziomu zaawansowania.	Wywiad swobodny
	Uwzględnia możliwości ruchowe i bezpieczeństwo klienta.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń.	Prezentuje prawidłową technikę podstawowych ćwiczeń.	Wywiad swobodny
	Wskazuje błędy techniczne podczas wykonywania ćwiczeń.	Wywiad swobodny
	Koryguje ustawienie ciała i sposób wykonania ćwiczenia.	Wywiad swobodny
Projektuje prosty trening personalny.	Dobiera ćwiczenia do celu klienta.	Wywiad swobodny
	Określa liczbę serii, powtórzeń i poziom obciążenia.	Wywiad swobodny
	Stosuje progresję i regresję ćwiczeń.	Wywiad swobodny
	Stosuje prawidłową strukturę zajęć grupowych.	Wywiad swobodny
Prowadzi fragment zajęć grupowych fitness.	Demonstruje ćwiczenia i kontroluje ich wykonanie.	Wywiad swobodny
	Wykorzystuje podstawowe kroki i proste układy ruchowe.	Wywiad swobodny
	Udziela jasnych instrukcji.	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje się z klientem i grupą w sposób profesjonalny	Stosuje informację zwrotną.	Wywiad swobodny
	Motywuje uczestników do bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.	Wywiad swobodny
Dba o bezpieczeństwo i odpowiedzialność zawodową.	Reaguje na ból, zmęczenie lub złe samopoczucie uczestnika.	Wywiad swobodny
	Przestrzega zasad kultury osobistej i poufności.	Wywiad swobodny
	Wskazuje sytuacje wymagające przerwania ćwiczeń lub konsultacji ze specjalistą.	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 wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa obejmuje kompleksowe przygotowanie uczestnika do pracy trenera w branży fitness z klientem indywidualnym oraz grupą. Program łączy wiedzę teoretyczną z praktyką realizowaną na siłowni i sali fitness. Szkolenie prowadzone jest stacjonarnie, w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

1. Podstawy pracy trenera w branży fitness

- rola i zadania trenera pracującego z klientem indywidualnym oraz grupą,
- odpowiedzialność zawodowa i etyka pracy,
- komunikacja z klientem i grupą,
- bezpieczeństwo podczas treningu i zajęć fitness,
- podstawy marketingu i budowania marki trenera.

2. Podstawy teoretyczne treningu

- podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki,
- praca układu mięśniowego,
- wysiłek tlenowy i beztlenowy,
- strefy tętna,
- wzorce ruchowe i technika ćwiczeń,
- zasady planowania treningu oraz zajęć grupowych.

3. Trening personalny i praca z klientem indywidualnym

- wywiad z klientem i analiza celu treningowego,
- ocena sprawności, mobilności i możliwości ruchowych,
- budowa jednostki treningowej,
- dobór ćwiczeń, obciążeń, serii i powtórzeń,
- progresja i regresja ćwiczeń,
- monitorowanie postępów klienta.

4. Praktyka na siłowni

- rodzaje rozgrzewki i przygotowanie do wysiłku,
- mobilizacja, rolowanie i regeneracja,
- technika podstawowych ćwiczeń siłowych,
- przysiad, martwy ciąg i ćwiczenia wielostawowe,
- trening siłowy, funkcjonalny i obwodowy,
- praca z maszynami, wolnym ciężarem, gumami, kettlebell, piłkami, BOSU i sandbagami,
- analiza i korekta błędów technicznych,
- symulacje pracy z klientem.

5. Podstawy dietetyki i monitorowanie efektów

- podstawy żywienia osób aktywnych fizycznie,
- wywiad dietetyczny,
- zapotrzebowanie kaloryczne i makroskładniki,
- podstawy suplementacji,
- analiza składu ciała,
- obsługa urządzeń pomiarowych, m.in. TANITA i OMRON,
- interpretacja podstawowych wyników.

6. Metodyka zajęć grupowych fitness

- rodzaje zajęć fitness,
- struktura zajęć: rozgrzewka, część główna, wyciszenie i stretching,
- metody nauczania ćwiczeń,
- komunikacja werbalna i niewerbalna,
- praca z muzyką,
- dobór intensywności do poziomu grupy,
- pierwsza pomoc w pracy instruktora.

7. Praktyka prowadzenia zajęć fitness

- podstawowe kroki aerobiku i step aerobiku,
- łączenie kroków i budowanie prostych układów,
- ćwiczenia wzmacniające górne i dolne partie ciała,
- podstawy treningu funkcjonalnego i korekcyjnego,
- stretching i mobilność,
- przykładowe formy zajęć: TBC, ABT, TMT,
- prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestnika,
- analiza i korekta sposobu prowadzenia zajęć.

8. Podsumowanie i walidacja

- powtórzenie najważniejszych zagadnień,
- przygotowanie planu treningowego lub konspektu zajęć,
- omówienie zasad walidacji,
- sprawdzenie wiedzy i umiejętności praktycznych.

Walidacja realizowana jest na zakończenie usługi i obejmuje test teoretyczny, obserwację prowadzenia fragmentu treningu personalnego lub zajęć grupowych oraz analizę przygotowanego planu treningowego albo konspektu zajęć.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

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	Radosław Bratkowski	26-10-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	26-10-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	26-10-2026	13:00	16:30	03:30
4 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	27-10-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 16 -	Przerwa	-	27-10-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	27-10-2026	13:00	16:30	03:30
7 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	28-10-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 16 -	Przerwa	-	28-10-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	28-10-2026	13:00	16:30	03:30
10 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	29-10-2026	10:00	12:00	02:00
11 z 16 -	Przerwa	-	29-10-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	29-10-2026	13:00	16:30	03:30
13 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	30-10-2026	10:00	12:00	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	30-10-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Radosław Bratkowski	30-10-2026	13:00	15:30	02:30
16 z 16 -	Walidacja	-	30-10-2026	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

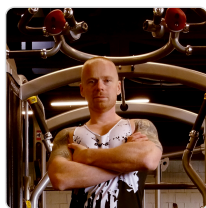
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	234,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	234,06 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Radosław Bratkowski

Trener personalny, dietetyk, trener karate.

Od 4 lat prowadzę treningi personalne oraz od 2 lat kursy na trenerów personalnych. W ramach swoich usług oferuje plany treningowe, dietetyczne, naukę prawidłowych wzorców ruchowych, techniki wykonywania ćwiczeń siłowych, trening z wykorzystaniem kettlebell, TRX, ciężaru własnego ciała, naukę elementów samoobrony.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Adam Zajac, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, Nowoczesny trening siłowy, wyd. Galaktyka, Łódź 2009.
3. Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
4. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

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

ul. Leonida Teligi 24
30-835 Kraków
woj. małopolskie

Siłownia o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie. Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702