



MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

77 ocen

Kurs Trener Street Workout i Kalisteniki - Kraków

Numer usługi 2026/08/13/184099/3744639

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 02.10.2026 do 04.10.2026

2 697,00 PLN brutto

2 697,00 PLN netto

112,38 PLN brutto/h

112,38 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera street workout i kalisteniki. 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

20

Data zakończenia rekrutacji

30-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera street workout i kalisteniki” 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 siłowniach, parkach oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener kalisteniki. Przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym planowania i realizacji ćwiczeń.

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 kalisteniki i street workout	wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele metod	Test teoretyczny
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta	przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję	Obserwacja w warunkach symulowanych
demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 realizowany jest w formule stacjonarnej i obejmuje łącznie **24 godziny zegarowe**, w tym:

- 20 godzin 50 minut zajęć dydaktyczno-praktycznych,
- 10 minut walidacji efektów uczenia się,
- 3 godziny przerw,
- co odpowiada 28 godzinom dydaktycznym bez przerw.

Dzień 1 – Piątek, 10.07.2026

Lokalizacja 1:

Studio Treningowe Move Therapy

ul. Zabłocie 25/4, Kraków

Godziny: 09:00–12:30

Lokalizacja 2:

Sala Gimnastyczna KS Korona

ul. Kalwaryjska 9/15, Kraków

hala sportowa – sala na dole

Godziny: 13:30–18:00

Program dnia:

09:00–10:30 – Anatomia funkcjonalna w praktyce

10:30–10:45 – Przerwa

10:45–12:00 – Diagnostyka funkcjonalna – wywiad

12:00–12:30 – Przerwa

13:30–15:30 – Ocena i analiza postawy oraz testy funkcjonalne

15:30–15:45 – Przerwa

15:45–17:00 – Case study

17:00–18:00 – Metodyka treningu – elementy gimnastyczne

Dzień 2 – Sobota, 11.07.2026

Lokalizacja:

Studio Treningowe Ars Athletica

ul. Księcia Józefa 54a, Kraków

Godziny: 09:00–17:00

Program dnia:

10:00–11:30— Techniki mobilizacji

11:30–11:45 — Przerwa

11:45–13:00 — Metodyka rozgrzewki

13:00–13:30 — Przerwa

13:30–15:30 — Metodyka treningu Street Workout

15:30–15:45 — Przerwa

15:45–18:00 — Case study — metodyka pracy

Dzień 3 — Niedziela, 12.07.2026

Lokalizacja:

Studio Treningowe Ars Athletica

ul. Księcia Józefa 54a, Kraków

Godziny: 09:00–17:00

Program dnia:

10:00–11:30 — Metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych

11:30–11:45 — Przerwa

11:45–13:00 — Programowanie treningów w Street Workout

13:00–13:30 — Przerwa

13:30–15:30 — Prowadzenie treningu Street Workout

15:30–15:45 — Przerwa

15:45–17:50 — Case study

17:50–18:00 — Walidacja efektów uczenia się

Opis programu szkolenia

Program szkolenia obejmuje praktyczne przygotowanie uczestników do prowadzenia treningu z wykorzystaniem elementów gimnastycznych, Street Workout oraz pracy funkcjonalnej z klientem. Uczestnicy poznają podstawy anatomii funkcjonalnej, diagnostyki ruchowej, analizy postawy, testów funkcjonalnych oraz metodyki prowadzenia rozgrzewki, mobilizacji i treningu właściwego.

Szkolenie ma charakter praktyczny i warsztatowy. Uczestnicy pracują na przykładach, analizują przypadki oraz uczą się programowania i prowadzenia treningu w oparciu o realne potrzeby klienta. Program obejmuje zarówno pracę z kończynami dolnymi, jak i górnymi, a także zastosowanie elementów Street Workout w treningu funkcjonalnym, siłowym i sprawnościowym.

Na zakończenie szkolenia przeprowadzana jest walidacja efektów uczenia się, której celem jest sprawdzenie, czy uczestnik nabył zakładane umiejętności i potrafi zastosować je w praktyce

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 street workout i kalisteniki**
 - 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 i rozgrzewki w treningu kalisteniki i street workout**
 - 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 street workout i kalisteniki**
 - definicja i zasady treningu,
 - piramida przygotowania fizycznego,
 - rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
 - testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
 - budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, ćwiczenia statyczne i dynamiczne
 - modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.
5. **Programowanie treningów i prowadzenie procesu treningu street workout i kalisteniki**
6. **Metodyka treningu kalisteniki i street workout**
 - podstawy biomechaniki,
 - analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
 - metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
 - case study – najczęstsze przypadki klientów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 5-30 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),
- symulacja praktyczna/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

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: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Anatomia funkcjonalna w praktyce	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	02-10-2026	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 22 -	Przerwa	-	02-10-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 22 Diagnostyka funkcjonalna, wywiad, ocena i analiza postawy	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	02-10-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 22 -	Przerwa	-	02-10-2026	13:15	13:45	00:30
5 z 22 Testy funkcjonalne	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	02-10-2026	13:45	15:15	01:30
6 z 22 -	Przerwa	-	02-10-2026	15:15	15:30	00:15
7 z 22 Metodyka treningu – elementy gimnastyczne	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	02-10-2026	15:30	18:00	02:30
8 z 22 Metodyka rozgrzewki	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	03-10-2026	10:00	11:45	01:45
9 z 22 -	Przerwa	-	03-10-2026	11:45	12:00	00:15
10 z 22 Techniki mobilizacji	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	03-10-2026	12:00	13:15	01:15
11 z 22 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:15	13:45	00:30
12 z 22 Metodyka treningu street workout	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	03-10-2026	13:45	15:45	02:00
13 z 22 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:45	16:00	00:15
14 z 22 Case study	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	03-10-2026	16:00	18:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 22 Metodyka pracy z klientem – kończyny dolne i górne	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	04-10-2026	10:00	11:45	01:45
16 z 22 -	Przerwa	-	04-10-2026	11:45	12:00	00:15
17 z 22 Core	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	04-10-2026	12:00	13:15	01:15
18 z 22 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:15	13:45	00:30
19 z 22 Programowanie treningów	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	04-10-2026	13:45	15:15	01:30
20 z 22 -	Przerwa	-	04-10-2026	15:15	15:30	00:15
21 z 22 Prowadzenie treningu street workout	Zajęcia	Bartłomiej Kruk	04-10-2026	15:30	17:40	02:10
22 z 22 -	Walidacja	-	04-10-2026	17:40	18:00	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:40
w tym suma godzin walidacji	00:20
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

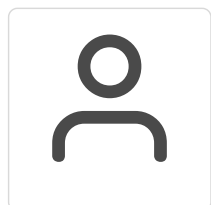
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 697,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 697,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,38 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bartłomiej Kruk

Trener Personalny, Trener Street Workout I Kalisteniki, Medyczny Trener Personalny z międzynarodowymi sukcesami w Street Workout. Mistrz świata i rekordzista świata w kategoriach set&reps.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kursant otrzymuje niezbędne materiały do notowania i długopis, a także dostęp do materiałów z kursu.

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. Księcia Józefa 54a/4

30-250 Kraków

woj. małopolskie

Piątek:

09:00 - 12:30 Studio Treningowe Move Therapy - Zabłocie 25/4

13:30 - 18:00 Sala Gimnastyczna KS Korona Kalwaryjska 9/15 w hali sportowej na dole.

Sobota i Niedziela:

Studio Treningowe Ars Athletica - ul Księcia Józefa 54a

- Zajęcia odbywają się w sobotę i w niedziele

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067