

**Kurs TRENER PERSONALNY I
INSTRUKTOR SIŁOWNI**

Numer usługi 2026/08/18/184099/3751976

4 397,00 PLN brutto
4 397,00 PLN netto
109,93 PLN brutto/h
109,93 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

77 ocen

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 40:00 h
📅 28.10.2026 do 01.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery
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	28-09-2026
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 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

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

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona na zakończeniu kursu jako proces wliczony w czas trwania 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).

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: 41

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 41 Anatomia funkcjonalna i wzorce ruchowe w praktyce – podstawy anatomii funkcjonalnej	Zajęcia	Damian Turski	28-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 41 -	Przerwa	-	28-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 41 Wywiad i ocena klienta – zbieranie informacji, cele, potrzeby i kwalifikacja do treningu	Zajęcia	Damian Turski	28-10-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 41 -	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 41 Ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice – obserwacja postawy i wzorców ruchowych	Zajęcia	Damian Turski	28-10-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 41 -	Przerwa	-	28-10-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 41 Testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie w procesie treningu personalnego	Zajęcia	Damian Turski	28-10-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 41 Case study – interpretacja wyników diagnostyki i opracowywanie protokołów naprawczych	Zajęcia	Damian Turski	28-10-2026	16:00	17:00	01:00
9 z 41 Mobility – definicja, cele i zastosowanie technik mobilizacyjnych w treningu personalnym	Zajęcia	Damian Turski	29-10-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 41 -	Przerwa	-	29-10-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 41 Techniki mobilizacyjne w obrębie kończyn dolnych, bioder i miednicy	Zajęcia	Damian Turski	29-10-2026	10:45	12:15	01:30
12 z 41 -	Przerwa	-	29-10-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 41 Techniki mobilizacyjne obręczy barkowej, odcinka piersiowego i szyjnego kręgosłupa	Zajęcia	Damian Turski	29-10-2026	12:45	14:15	01:30
14 z 41 -	Przerwa	-	29-10-2026	14:15	14:30	00:15
15 z 41 Wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych i ograniczeń ruchowych	Zajęcia	Damian Turski	29-10-2026	14:30	15:45	01:15
16 z 41 Protokoły pracy z klientem w kontekście mobility – dobór metod i praktyczne zastosowanie	Zajęcia	Damian Turski	29-10-2026	15:45	17:00	01:15
17 z 41 Trening funkcjonalny – definicja, zasady oraz piramida przygotowania fizycznego	Zajęcia	Damian Turski	30-10-2026	09:00	10:30	01:30
18 z 41 -	Przerwa	-	30-10-2026	10:30	10:45	00:15
19 z 41 Rodzaje łańcuchów kinematycznych, balans strukturalny i ich znaczenie w programowaniu treningu	Zajęcia	Damian Turski	30-10-2026	10:45	12:15	01:30
20 z 41 -	Przerwa	-	30-10-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 41 Testy siły mięśniowej i ocena siły funkcjonalnej klienta	Zajęcia	Damian Turski	30-10-2026	12:45	14:15	01:30
22 z 41 -	Przerwa	-	30-10-2026	14:15	14:30	00:15
23 z 41 Budowa jednostki treningowej – wytrzymałość siłowa, plyometria i progresja obciążeń	Zajęcia	Damian Turski	30-10-2026	14:30	16:00	01:30
24 z 41 Modele rozgrzewki i ich praktyczne zastosowanie w treningu funkcjonalnym	Zajęcia	Damian Turski	30-10-2026	16:00	17:00	01:00
25 z 41 Podstawy treningu medycznego – dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje dla procesu treningowego	Zajęcia	Damian Turski	31-10-2026	09:00	10:30	01:30
26 z 41 -	Przerwa	-	31-10-2026	10:30	10:45	00:15
27 z 41 Postawa ciała a sprawność aparatu ruchu – analiza zależności i kompensacji	Zajęcia	Damian Turski	31-10-2026	10:45	12:15	01:30
28 z 41 -	Przerwa	-	31-10-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 41 Kręgosłup – analiza funkcjonalna i przykłady postępowania w najczęstszych dysfunkcjach	Zajęcia	Damian Turski	31-10-2026	12:45	14:15	01:30
30 z 41 -	Przerwa	-	31-10-2026	14:15	14:30	00:15
31 z 41 Kończyny górne i dolne – analiza funkcjonalna i przykłady postępowania w dysfunkcjach	Zajęcia	Damian Turski	31-10-2026	14:30	16:00	01:30
32 z 41 Reedukacja podopiecznych i zasady współpracy z klientami bólowymi w granicach kompetencji trenera	Zajęcia	Damian Turski	31-10-2026	16:00	17:00	01:00
33 z 41 Metodyka treningu siłowego – definicja, założenia, elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki	Zajęcia	Damian Turski	01-11-2026	09:00	10:30	01:30
34 z 41 -	Przerwa	-	01-11-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 41 Analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach siłowych – technika, błędy i dobór wariantów	Zajęcia	Damian Turski	01-11-2026	10:45	12:15	01:30
36 z 41 -	Przerwa	-	01-11-2026	12:15	12:45	00:30
37 z 41 Metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych	Zajęcia	Damian Turski	01-11-2026	12:45	14:15	01:30
38 z 41 -	Przerwa	-	01-11-2026	14:15	14:30	00:15
39 z 41 Praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami – zasady doboru obciążeń i modyfikacji treningu	Zajęcia	Damian Turski	01-11-2026	14:30	15:45	01:15
40 z 41 Case study – najczęstsze przypadki klientów i praktyczne programowanie procesu treningowego	Zajęcia	Damian Turski	01-11-2026	15:45	16:30	00:45
41 z 41 -	Walidacja	-	01-11-2026	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

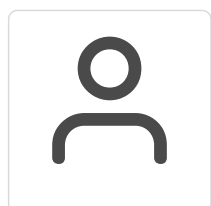
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 397,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 397,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	109,93 PLN
Koszt osobogodziny netto	109,93 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Damian Turski

Certyfikowany Trener Personalny i Terapeuta ruchowy z wieloletnim doświadczeniem. Absolwent wielu kursów branżowych oraz założyciel studia treningu Re-motion

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. Brzezińska 262

92-703 Łódź

woj. łódzkie

Studio Treningowe - Remotion

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067