



Kurs na Trenera Personalnego

Numer usługi 2026/09/05/7392/3791460

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

93,75 PLN brutto/h

93,75 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Zakład

Doskonalenia

Zawodowego

★★★★★ 4,7 / 5

5 579 ocen

📍 Konin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 48:00 h

📅 26.10.2026 do 30.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs jest skierowany do osób, które chcą zdobyć praktyczne i profesjonalne przygotowanie do pracy w branży fitness. To propozycja dla ludzi ambitnych, aktywnych i nastawionych na szybki rozwój zawodowy.

1. Osoby pasjonujące się sportem i zdrowym stylem życia
2. Przyszli trenerzy personalni bez doświadczenia
3. Aktywni zawodowo w branży sportowej, chcący poszerzyć kwalifikacje
4. Osoby planujące pracę w klubach fitness lub jako trenerzy online
5. Ludzie zmieniający branżę

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

12-10-2026

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 edukacyjnym Intensywnego Kursu na Trenera Personalnego jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego prowadzenia treningów personalnych poprzez zdobycie kompleksowej wiedzy teoretycznej

oraz umiejętności praktycznych z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, metodyki treningu, techniki wykonywania ćwiczeń, podstaw dietetyki oraz pracy z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik bezpieczne i efektywne wykorzystanie BFR w treningu i rehabilitacji; omówienie wytycznych i protokołów Uczestnik identyfikuje najważniejsze struktury anatomiczne, rozpoznaje podstawowe wzorce ruchowe i rozumie ich znaczenie w treningu oraz profilaktyce urazów.	poprawnie wyjaśnia różnice między rolami trenera medycznego i personalnego, opisuje granice kompetencji i sytuacje wymagające konsultacji z fizjoterapeutą, w studium przypadku potrafi wskazać właściwe działania i decyzje trenera.	Wywiad swobodny
	potrafi wskazać główne grupy mięśniowe i ich funkcję, rozpoznaje i opisuje wzorce: przysiad, zawias biodrowy, wypady, pchanie, przyciąganie, rotacje, poprawnie analizuje kompensacje na podstawie materiału wideo lub obserwacji.	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć i prowadzi profesjonalny wywiad z klientem. Uczestnik potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, ocenić postawę i ruch, a następnie przygotować indywidualny plan treningowy dostosowany do celów i ograniczeń klienta.	samodzielnie przeprowadza formularz PAR-Q i podstawowy wywiad zdrowotno-treningowy, identyfikuje czerwone flagi i potrafi odpowiednio reagować, w ćwiczeniu praktycznym demonstruje właściwe zasady bezpieczeństwa w trakcie treningu.	Wywiad swobodny
	wykonuje ocenę funkcjonalną (np. OHS, test mobilności, analiza chodu/ruchu), przedstawia plan treningowy z uzasadnieniem doboru metod, w trakcie sesji praktycznej potrafi dostosować plan na bieżąco.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik programuje różne rodzaje treningów, stosuje zasady periodyzacji i progresji w zależności od celu klienta.	przygotowuje pełen mikrocykl treningowy dla wybranego typu celu,	Wywiad swobodny
	prawidłowo dobiera intensywność, objętość, tempo i przerwy, opisuje zasady progresji i potrafi zaplanować ją na kolejnych etapach współpracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi nauczać podstawowych technik kettlebell w sposób bezpieczny i zrozumiały; zna zastosowanie ćwiczeń w rehabilitacji i treningu sportowym. czestnik rozumie zasady działania BFR i potrafi stosować go zgodnie z aktualnymi protokołami w treningu oraz rehabilitacji.	demonstracja i nauczanie podstaw: swing, goblet squat, tureckie wstawanie, martwy ciąg, clean, press, poprawna analiza błędów technicznych i ich korekcja, przedstawienie przykładów użycia kettlebell w treningu funkcjonalnym i rehabilitacyjnym. opisuje mechanizm działania BFR oraz przeciwwskazania, dobiera odpowiednie ciśnienie/zakres okluzji i parametry treningowe, wykonuje w praktyce przykładową jednostkę treningową z użyciem BFR.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		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

Szkolenie jest w godzinach dydaktycznych

Dzień 1 – Fundamenty: rola trenera, anatomia funkcjonalna i bezpieczeństwo (8 h)

Cele dnia: zrozumieć rolę trenera medycznego i personalnego, opanować kluczowe struktury anatomiczne i wzorce ruchowe, procedury BHP i wywiadu.

1. 08:00–09:30 – Wprowadzenie: rola trenera trener personalnego; etyka, zakres praktyki, współpraca z fizjoterapeutą/lekarzem.
2. 09:45–11:15 – Anatomia funkcjonalna (mięśnie, stawy, łańcuchy mięśniowe) – praktyczne mapy i odniesienie do codziennych wzorców ruchowych (squat, hip hinge, push- pull.).
3. 11:15–12:30 – Biomechanika i analiza ruchu: podstawy obserwacji/ruchu, proste narzędzia video Visual Eye , Priorecepcja.
4. 13:15–14:45 – Wywiad, screening, przeciwwskazania, dokumentacja i zgody (papierowe / elektroniczne). Regulamin Trenera , zgody rodziców , ustawa Kamilka.
5. 15:00–16:00 – Testy funkcjonalne: wprowadzenie (FMS, Y-Balance, testy siły chwytu, Klatt Test), instrukcje i demonstracja.

Dzień 2 i 3 – Diagnostyka funkcjonalna i ocena wydolności (8 h)

Cele: nabyć umiejętność kompleksowej oceny klienta i przygotować plan treningowy.

1. 08:00–09:30 – Kompletny protokół oceny klienta: wywiad, test biodra z kijkiem, KLATT Test, pomiary tanita, analiza postawy.
2. 09:45–11:15 – Testy ruchowe: FMS, Y-Balance, test praktyka w parach.
3. 11:30–12:30 – Testy siły i asymetrii (wprowadzenie do dynamometrii/isometrii). VALD / ForceFrame – jak mierzyć siłę izometryczną do diagnostyki i monitoringu. 13:15–15:15 – Praktyczne ćwiczenia ocen (mierzenie siły chwytu, testy funkcjonalne) + dokumentacja wyników.
4. 15:30–16:00 – Case study: analiza 2 przypadków i omówienie planu.

Dzień 4 i 5 – Programowanie treningu i trening siłowy (8 h)

Cele: nauczyć się planowania treningów (siła, hipertrofia, wydolność) i progresji.

1. 08:00–09:30 – Zasady programowania: cel, periodyzacja, parametry (objętość, intensywność, częstotliwość).
2. 09:45–11:15 – Programowanie dla różnych celów (odchudzanie, przyrost siły, poprawa funkcji). Praca z czasem w Izometrii i zegarami TABATA.
3. 11:30–12:30 – Integracja wyników VALD/Biofeedback do dozowania ćwiczeń
4. 13:15–15:15 – Warsztat praktyczny: tworzenie 4-tygodniowych planów dla różnych klientów (grupy w parach).
5. 15:30–16:00 – Mini-egzamin praktyczny: zaprogramuj sesję 45 min na podstawie oceny.

Dzień 6 i 7 – Kettlebell w treningu personalnym, technika, bezpieczeństwo (8 h)

Cele: wprowadzenie do pracy z kettlebell – bezpieczne nauczanie technik, zastosowanie w rehabilitacji i treningu sportowym.

1. 08:00–09:30 – Teoria kettlebell: mechanika ruchu, kluczowe wzorce (swing, clean, press, squat, get-up).
2. 09:45–11:15 – Nauka progresji/regresji techniki – praktyka (swing, goblet squat, deadlift).
3. 11:30–12:30 – Kettlebell w rehabilitacji i w pracy z klientami po urazach – dobór obciążeń i progresje.
4. 13:15–15:15 – Lekcja praktyczna: przygotowanie sesji 1:1 i małej grupy z kettlebell – coaching, korekty, bezpieczeństwo.
5. 15:30–16:00 – Test techniki: ocena pod kątem bezpieczeństwa.

Dzień 8 i 9 – Blood Flow Restriction (BFR) i nowoczesne metody treningu (8 h)

Cele: bezpieczne i efektywne wykorzystanie BFR w treningu i rehabilitacji; omówienie wytycznych i protokołów.

1. 08:00–09:30 – Wprowadzenie do BFR: mechanizm działania, korzyści, ograniczenia (dowody naukowe).
2. 09:45–11:15 – Bezpieczeństwo i screening przeciwwskazań (kiedy nie stosować BFR) – praktyczne kwestionariusze i zgody. (Wytyczne AIS / pozycja stanowiska).
3. 11:30–12:30 – Praktyka: zakładanie mankietów, dobór ciśnienia (% LOP), protokoły ćwiczeń siłowych i aerobowych.
4. 13:15–15:15 – Integracja BFR do planu rehabilitacyjnego i do programów 1:1 – scenariusze i modyfikacje.
5. 15:30–16:00 – Case studies.

Dzień 10 i 11 – Coaching klienta, psychologia sportu, sprzedaż i prowadzenie biznesu (8 h)

Cele: dać narzędzia do pracy z klientem – coaching motywacyjny, retencja, sprzedaż pakietów, marketing.

1. 08:00–09:30 – Podstawy coachingu: podejście motywacyjne, cele SMART, Model GROW, Inteligencja Emocjonalna, Przedsiębiorczość, Edukacja Mięka, planowanie zachowań. (metody pracy z klientem).
2. 09:45–11:15 – Komunikacja trudna: jak prowadzić trudne rozmowy, budować zaangażowanie na treningu.
3. 11:30–12:30 – Sprzedaż treningów personalnych: struktura oferty, pakiety, cross-selling, zarządzanie klientem (CRM).
4. 13:15–15:15 – Warsztat: symulacje sprzedaży (roleplay), przygotowanie oferty, plan marketingowy + kalkulacja ceny. Specjalizacja.
5. 15:30–16:00 – Narzędzia online: kalendarz + sms, prowadzenie treningu w małych grupach, monitoring klienta, treningi online.

Dzień 12 i 13 – Nowoczesne pomiary i regeneracja + egzamin końcowy (8 h)

Cele: poznać nowoczesne technologie monitoringu (VALD/ForceFrame), metody regeneracji (kompresja, terapia perkusyjna/LED), podsumowanie, egzamin praktyczny i teoretyczny.

1. 08:00–09:30 – Nowoczesne pomiary: przegląd systemów – VALD Hub, ForceFrame (testy izometryczne, Training Mode) – jak wykorzystać pomiary do dozowania treningu. (support.vald.com)
2. 09:45–11:15 – Regeneracja: przegląd metod (kompresyjne nogawki / rękawy, Normatec / BTL, krioterapia, terapia światłem/LED, masaż perkusyjny) – co mówi literatura (korzyści/ograniczenia). (przegląd badań na kompresję).
3. 11:30–12:30 – Praktyka: protokoły regeneracyjne do wdrożenia w klubie/klinice; instrukcja użytkowania kompresji dynamicznej.
4. 13:15–14:45 – Powtórka i przygotowanie do egzaminów.
5. 15:00–16:00 – Egzamin praktyczny (prowadzenie 45-min sesji + krótka prezentacja przypadku) i egzamin teoretyczny (test wielokrotnego wyboru). Wręczenie certyfikatów uczestnikom, którzy zdali.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	26-10-2026	10:00	14:00	04:00
2 z 19 -	Przerwa	-	26-10-2026	14:00	15:00	01:00
3 z 19 Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	26-10-2026	15:00	18:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	28-10-2026	09:00	14:00	05:00
5 z 19 -	Przerwa	-	28-10-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	28-10-2026	15:00	17:00	02:00
7 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	30-10-2026	09:00	14:00	05:00
8 z 19 -	Przerwa	-	30-10-2026	14:00	15:00	01:00
9 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	30-10-2026	15:00	17:00	02:00
10 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	03-11-2026	10:00	14:00	04:00
11 z 19 -	Przerwa	-	03-11-2026	14:00	15:00	01:00
12 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	03-11-2026	15:00	18:00	03:00
13 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	05-11-2026	10:00	14:00	04:00
14 z 19 -	Przerwa	-	05-11-2026	14:00	15:00	01:00
15 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	05-11-2026	15:00	18:00	03:00
16 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	09-11-2026	10:00	14:00	04:00
17 z 19 -	Przerwa	-	09-11-2026	14:00	15:00	01:00
18 z 19 Zajęcia teoretyczno- praktyczne	Zajęcia	Krzysztof Pawliński	09-11-2026	15:00	17:15	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 19 -	Walidacja	-	13-11-2026	17:15	18:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	48:00
w tym suma godzin zajęć	41:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	56:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	48:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Pawliński

Trener, instruktor, szkoleniowiec, coach, zawodnik kettlebell sport z wieloletnim doświadczeniem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt PDF

Checklisty (FMS, VALD raport template, BFR consent).

Certyfikat ukończenia po zdaniu egzaminu.

Warunki uczestnictwa

Organizator zobowiązuje się do zapewnienia:

- o wykwalifikowanej kadry trenerskiej i fizjoterapeutycznej,
- o odpowiedniego sprzętu treningowego i materiałów szkoleniowych,
- o sali dostosowanej do zajęć praktycznych.

Egzamin, certyfikacja i zaliczenie

1. Warunkiem ukończenia kursu jest:

- o obecność na min. 90% zajęć,
- o pozytywny wynik egzaminu teoretycznego (min. 70%),
- o pozytywna ocena egzaminu praktycznego (wg arkusza ocen).

2. Uczestnicy, którzy spełnią powyższe kryteria, otrzymują:

- o Certyfikat Trenera Personalnego,
- o Zaświadczenie o ukończeniu kursu.

3. W przypadku niezaliczenia egzaminu istnieje możliwość jednokrotnego powtórzenia w terminie dodatkowym (bez dodatkowej opłaty).

Obowiązki uczestników

1. Uczestnicy zobowiązani są do: a) aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych, b) przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny, c) poszanowania sprzętu szkoleniowego, d) zachowania kultury osobistej wobec prowadzących i innych uczestników.

Informacje dodatkowe

Ocena uczestników i certyfikacja

☒ Egzamin teoretyczny (MCQ, 45–60 min) — wymagana zdawalność 70%.

☒ Egzamin praktyczny — prowadzenie 45-min sesji 1:1 z przygotowaniem planu, oraz prezentacja przypadku (10-15 min).

☒ Ocena ciągła: obecność, aktywność praktyczna, poprawność techniczna.

☒ Po zdaniu: certyfikat ukończenia Kursu Trener Personalnego.

☒ Limit uczestników: max 6 aby zapewnić dobrą praktykę.

1. Kurs prowadzony jest w formie wykładów, warsztatów praktycznych i ćwiczeń w parach.

2. Uczestnicy są zobowiązani do punktualnego uczestnictwa we wszystkich zajęciach oraz przestrzegania zasad BHP.

3. Egzamin teoretyczny (50 pytań MCQ) odbywa się ostatniego dnia kursu; egzamin praktyczny polega na przeprowadzeniu 45-minutowej sesji treningowej z klientem.

Podstawa zwolnienia z VAT: Art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a) Ustawa o podatku od towarów i usług

Adres

ul. Fryderyka Chopina 23b

62-510 Konin

woj. wielkopolskie

sala z matami, strefa ciężarów, miejsce do VALD/ForceFrame, miejsce do regeneracji.

Kontakt



Ewelina Matuszewska

E-mail ewelina.matuszewska@zdz.konin.pl

Telefon (+48) 571 229 302