



Centrum Szkoleń
Sportowych Marek
Bis

Brak ocen dla tego dostawcy

CSS Medical Trainer – kurs trenera medycznego obejmujący diagnostykę funkcjonalną, prewencję urazów oraz planowanie treningu osób z ograniczeniami ruchowymi.

Numer usługi 2026/09/15/218092/3811956

- Poznań
- Usługa szkoleniowa
- mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
- Zajęcia grupowe
- 136:45 h
- 10.10.2026 do 19.12.2026

8 077,41 PLN brutto
6 567,00 PLN netto
59,07 PLN brutto/h
48,02 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest przeznaczone dla trenerów personalnych i motorycznych, instruktorów, fizjoterapeutów i studentów nauk o zdrowiu, nauczycieli WF, trenerów dyscyplin oraz osób pracujących z klientami po urazach. Wymagane jest ukończenie 18 lat. Szkolenie nie uprawnia do wykonywania zawodu fizjoterapeuty ani do świadczeń zdrowotnych.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	14
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
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 kursu jest przygotowanie uczestnika do świadomego planowania i prowadzenia treningu poprawiającego sprawność, wspierającego profilaktykę urazów oraz bezpieczny powrót do aktywności. Uczestnik rozwija umiejętność praktycznego wykorzystania anatomii funkcjonalnej, oceny podstawowych wzorców ruchowych, doboru ćwiczeń i ich progresji oraz prowadzenia wywiadu dotyczącego aktywności i urazów. Kurs nie obejmuje diagnozowania ani leczenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia anatomię funkcjonalną, zasady diagnostyki i wywiadu w treningu medycznym.	Pozytywny egzamin online	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Test teoretyczny
Uczestnik wykonuje podstawową diagnostykę kończyn i kręgosłupa, dobiera ćwiczenia i planuje trening po urazie.	Pozytywny egzamin stacjonarny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja

Cel biznesowy

Celem biznesowym kursu jest umożliwienie uczestnikowi poszerzenia oferty treningowej o pracę z osobami, które ze względu na ograniczenia funkcjonalne, przebyte urazy lub specyfikę swojej aktywności wymagają bardziej indywidualnego podejścia do treningu. W terminie do trzech miesięcy od zakończenia kursu uczestnik wdroży poznane metody prowadzenia wywiadu, planowania treningu, doboru ćwiczeń oraz bezpiecznego zwiększania obciążeń u co najmniej jednego podopiecznego. Realizacja celu będzie możliwa do zweryfikowania na podstawie liczby przygotowanych i wdrożonych indywidualnych planów treningowych. Kurs wspiera rozwój kompetencji trenera w zakresie planowania i prowadzenia treningu, nie zastępując fizjoterapii ani konsultacji medycznej. Ukończenie szkolenia nie nadaje uprawnień do diagnozowania ani leczenia.

Efekt usługi

Wdrożenie diagnostyki funkcjonalnej lub nowej usługi treningu medycznego.

Kryterium: certyfikat + dokument efektów oraz potwierdzenie pracodawcy w ciągu 3 miesięcy.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Po ukończeniu każdego kursu uczestnik otrzymuje certyfikat w języku polskim i angielskim, dokument efektów nauczania oraz legitymację trenerską.

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie 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

Usługa rozwojowa realizowana jest w formie mieszanej: część zdalna (asynchroniczna) oraz część stacjonarna (pięć zjazdów). Czas usługi liczony jest w godzinach zegarowych. Przerwy na zjazdach wykazane są w harmonogramie i **nie są wliczane** do czasu zajęć ani do ceny usługi. Dzień szkoleniowy nie przekracza 8 godzin zegarowych łącznie z przerwą.

Część zdalna – 28 godzin 45 minut

Uczestnik realizuje materiały samodzielnie na platformie w terminie realizacji usługi wskazanym w Karcie Usługi. Zakres:

1. Podstawy dietetyki – 3 h 00 min
2. Żywnienie i suplementacja w kontuzji – 1 h 00 min
3. Anatomia funkcjonalna w pigułce – 2 h 30 min
4. Podstawy diagnostyki w treningu medycznym – 1 h 30 min
5. Wywiad z klientem w treningu medycznym – 1 h 00 min
6. Podstawy treningu w urazach – 2 h 00 min
7. Nowoczesny proces treningowy po urazach kolana – 2 h 30 min
8. Zdrowe biodro – 3 h 00 min
9. Zdrowy bark – 3 h 00 min
10. Zdrowy kręgosłup – 3 h 30 min
11. Podstawy programowania w treningu medycznym – 2 h 00 min
12. Komunikacja z klientem – 1 h 00 min
13. Podstawy treningu w wadach postawy – 0 h 45 min
14. Budowanie marki osobistej – 2 h 00 min

Metody części zdalnej: wykład video / e-learning, analiza przypadków, ćwiczenia praktyczne, testy cząstkowe. Część zdalna nie jest rozpisywana w szczegółowym harmonogramie godzinowym.

Część stacjonarna – 5 zjazdów × 2 dni, łącznie 60 h zajęć

Ramowe godziny: dzień 1: 11:00–18:00 (zajęcia 6 h + przerwa 1 h); dzień 2: 09:00–16:00 (zajęcia 6 h + przerwa 1 h). Metody: warsztat, ćwiczenia praktyczne, diagnostyka, analiza przypadków, praca z planem terapii ruchowej.

- Zjazd I – Anatomia funkcjonalna i wprowadzenie do pracy trenera medycznego (2 dni, 12 h zajęć).
- Zjazd II – Kończyna dolna: biomechanika, diagnostyka, ćwiczenia (2 dni, 12 h zajęć).
- Zjazd III – Kończyna górna i kręgosłup: biomechanika, diagnostyka, ćwiczenia (2 dni, 12 h zajęć).
- Zjazd IV – Oddech, układ nerwowy i wywiad z klientem (2 dni, 12 h zajęć).
- Zjazd V – Urazy ortopedyczne i planowanie terapii ruchowej (2 dni, 12 h zajęć).

Walidacja – 3 h zegarowe

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 45 Anatomia Funkcjonalna	Zajęcia	Dagmara Mucha	10-10-2026	11:00	14:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 45 -	Przerwa	-	10-10-2026	14:00	15:00	01:00
3 z 45 Anatomia Cz2.	Zajęcia	Dagmara Mucha	10-10-2026	15:00	17:30	02:30
4 z 45 Anatomia dolna część ciała	Zajęcia	Dagmara Mucha	11-10-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 45 -	Przerwa	-	11-10-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 45 Anatomia dolna część ciała	Zajęcia	Dagmara Mucha	11-10-2026	14:00	16:30	02:30
7 z 45 materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	12-10-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 45 -	Przerwa	-	12-10-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 45 Materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	13-10-2026	08:00	13:00	05:00
10 z 45 -	Przerwa	-	13-10-2026	14:00	15:00	01:00
11 z 45 materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	13-10-2026	15:00	16:45	01:45
12 z 45 materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	14-10-2026	10:00	14:00	04:00
13 z 45 -	Przerwa	-	14-10-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 45 materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	14-10-2026	15:00	17:00	02:00
15 z 45 materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	15-10-2026	10:00	14:00	04:00
16 z 45 -	Przerwa	-	15-10-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 45 materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	15-10-2026	16:00	17:30	01:30
18 z 45 materiały online	Zajęcia	Dagmara Mucha	16-10-2026	11:00	15:00	04:00
19 z 45 -	Przerwa	-	16-10-2026	15:00	15:15	00:15
20 z 45 Metodyka Treningu - Kręgosłup	Zajęcia	Dagmara Mucha	24-10-2026	11:00	14:00	03:00
21 z 45 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:00	15:00	01:00
22 z 45 Metodyka Treningu - Kręgosłup	Zajęcia	Dagmara Mucha	24-10-2026	15:00	17:30	02:30
23 z 45 Metodyka Treningu Kręgosłup	Zajęcia	Dagmara Mucha	25-10-2026	09:00	13:00	04:00
24 z 45 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:00	14:00	01:00
25 z 45 Metodyka Treningu Kręgosłup	Zajęcia	Dagmara Mucha	25-10-2026	14:00	16:30	02:30
26 z 45 Metodyka Treningu - Dół Ciała	Zajęcia	Dagmara Mucha	07-11-2026	11:00	14:00	03:00
27 z 45 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:00	15:00	01:00
28 z 45 Metodyka Treningu dół ciała	Zajęcia	Dagmara Mucha	07-11-2026	15:00	17:30	02:30
29 z 45 Metodyka Treningu Dół Ciała	Zajęcia	Dagmara Mucha	08-11-2026	09:00	14:00	05:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 45 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:00	15:00	01:00
31 z 45 Metodyka Treningu Dół Ciała	Zajęcia	Dagmara Mucha	08-11-2026	15:00	17:00	02:00
32 z 45 Oddech i neurofizjologia	Zajęcia	Dagmara Mucha	21-11-2026	11:00	14:00	03:00
33 z 45 -	Przerwa	-	21-11-2026	14:00	15:00	01:00
34 z 45 Oddech i neurofizjologia	Zajęcia	Dagmara Mucha	21-11-2026	15:00	18:30	03:30
35 z 45 Oddech i neurofizjologia	Zajęcia	Dagmara Mucha	22-11-2026	09:00	13:00	04:00
36 z 45 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:00	14:00	01:00
37 z 45 Oddech i neurofizjologia	Zajęcia	Dagmara Mucha	22-11-2026	14:00	17:00	03:00
38 z 45 Projektowanie Terapii Ruchowej	Zajęcia	Dagmara Mucha	05-12-2026	11:00	14:00	03:00
39 z 45 -	Przerwa	-	05-12-2026	14:00	15:00	01:00
40 z 45 Projektowanie Terapii Ruchowej	Zajęcia	Dagmara Mucha	05-12-2026	15:00	18:30	03:30
41 z 45 Projektowanie Terapii Ruchowej	Zajęcia	Dagmara Mucha	06-12-2026	09:00	13:00	04:00
42 z 45 -	Przerwa	-	06-12-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
43 z 45 Projektowanie Terapii Ruchowej	Zajęcia	Dagmara Mucha	06-12-2026	15:00	18:00	03:00
44 z 45 -	Walidacja	-	19-12-2026	09:00	12:45	03:45
45 z 45 -	Przerwa	-	19-12-2026	12:45	13:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	136:45
w tym suma godzin zajęć	89:45
w tym suma godzin walidacji	03:45
w tym suma przerw	14:00
w tym liczba godzin zdalnych	29:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	163:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 077,41 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 567,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	59,07 PLN
---------------------------	-----------

Koszt osobogodziny netto	48,02 PLN
--------------------------	-----------

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Liczba godzin zegarowych usługi	136:45
---------------------------------	--------

w tym liczba godzin zdalnych	29:15
------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dagmara Mucha

Dagmara Mucha (fizjoterapeutka uroginekologiczna): Ukończyła studia na kierunku fizjoterapia, uzyskując tytuł magistra. Posiada oficjalne prawo wykonywania zawodu (nr PWZFz 82924) i należy do Krajowej Izby Fizjoterapeutów. Swoją wiedzę regularnie poszerza na specjalistycznych kursach z zakresu m.in. terapii manualnej, treningu medycznego oraz zdrowia kobiet.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Płatność jednorazowa lub ratalna. Usługa rozwija kompetencje; nie nadaje kwalifikacji ZSK ani uprawnienia z mocy prawa. Terminy: <https://szkoleniacss.com>.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat, podstawowa sprawność fizyczna, udział w zajęciach praktycznych, przystąpienie do obu części egzaminu. Przy dofinansowaniu BUR obowiązują zasady operatora, w tym ocena usługi.

Informacje dodatkowe

Płatność jednorazowa lub ratalna. Usługa rozwija kompetencje; nie nadaje kwalifikacji ZSK ani uprawnienia z mocy prawa. Terminy: <https://szkoleniacss.com>.

Warunki techniczne

Część zdalna jest prowadzona na własnej platformie e-learningowej organizatora. Uczestnik, w tym osoba korzystająca z dofinansowania, otrzymuje indywidualny login oraz hasło. Dane dostępowe są przekazywane po potwierdzeniu zapisu, a przy dofinansowaniu – po wskazaniu ID wsparcia i zakwalifikowaniu uczestnika. Wymagane są komputer lub tablet z kamerą i mikrofonem, aktualna przeglądarka oraz łącze nie niższe niż 8/2 Mb/s. Udostępnianie loginu i hasła osobom trzecim jest niedozwolone.

Adres

ul. Wilczak 49
61-623 Poznań
woj. wielkopolskie

Część stacjonarna szkolenia jest realizowana przez Centrum Szkoleń Sportowych Marek Bis. Adres rejestrowy organizatora: Aleja Włókniarzy 230/2, 90-570 Łódź. Część zdalna odbywa się na platformie e-learning organizatora. Część stacjonarna odbywa się w sali treningowej albo obiekcie sportowym w mieście danej edycji. Organizator realizuje zjazdy między innymi w Warszawie, Krakowie, Katowicach, Wrocławiu, Poznaniu i Gdańsku. Dokładny adres sali uczestnicy otrzymują przed zjazdem. Adres w karcie zostanie zaktualizowany najpóźniej 5 dni przed rozpoczęciem usługi.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



SANDRA GILKA

E-mail gilka.dotacje@gmail.com

Telefon (+48) 574 183 400