



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 5,0 / 5
284 oceny

Szkolenie: Trener personalny z elementami dietetyki.

Numer usługi 2026/10/02/202225/3853577

📍 Piotrków Trybunalski
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 58:00 h
📅 19.10.2026 do 01.11.2026

5 800,00 PLN brutto
5 800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
	Szkolenie skierowane jest do: - osób dorosłych planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness na stanowisku trenera personalnego, - osób posiadających podstawowe doświadczenie treningowe, które chcą rozszerzyć kompetencje o elementy dietetyki, - instruktorów rekreacji ruchowej oraz trenerów innych specjalizacji chcących poszerzyć zakres usług o wsparcie żywieniowe, - osób aktywnych fizycznie zainteresowanych łączeniem treningu z podstawami planowania żywienia, - właścicieli i pracowników klubów fitness zainteresowanych podniesieniem kwalifikacji zawodowych. Warunkiem udziału w usłudze jest ukończenie 18 roku życia.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	18-10-2026
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

Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności w zakresie:

- przeprowadzania podstawowej diagnostyki funkcjonalnej klienta,
- identyfikowania ograniczeń ruchowych i kompensacji,
- planowania treningu funkcjonalnego i siłowego,
- doboru ćwiczeń oraz ich modyfikacji w zależności od potrzeb klienta,
- stosowania podstawowych zasad żywienia osób aktywnych fizycznie,
- planowania procesu treningowego w pracy trenera personalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje podstawy anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu	Poprawnie wyjaśnia zależności między anatomią a techniką ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
analizuje potrzeby treningowe i żywieniowe klienta	Formułuje pytania dotyczące stylu życia i nawyków żywieniowych klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
identyfikuje przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej	Rozpoznaje przeciwwskazania zdrowotne na podstawie wywiadu	Obserwacja w warunkach symulowanych
oblicza dobowe zapotrzebowanie energetyczne klienta	Prawidłowo stosuje wzór do obliczania zapotrzebowania energetycznego	Analiza dowodów i deklaracji
oblicza zapotrzebowanie na makroskładniki w zależności od celu treningowego	Poprawnie wylicza zapotrzebowanie na białko, węglowodany i tłuszcze	Analiza dowodów i deklaracji
opracowuje indywidualny plan treningowy	Przedstawia spójny plan treningowy dostosowany do celu	Analiza dowodów i deklaracji
opracowuje podstawowe zalecenia żywieniowe wspierające trening w granicach kompetencji trenera personalnego	Prawidłowo rozkłada makroskładniki w podstawowym planie żywieniowym	Analiza dowodów i deklaracji
dobiera ćwiczenia adekwatne do celu sylwetkowego	Uzasadnia dobór ćwiczeń do celu sylwetkowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
analizuje technikę wykonywania ćwiczeń i proponuje korekty	Rozpoznaje błędy techniczne i proponuje adekwatne korekty	Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi jednostkę treningową zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	Organizuje jednostkę treningową w sposób logiczny; zapewnia bezpieczne warunki realizacji treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych
komunikuje zalecenia treningowe i żywieniowe w sposób zrozumiały	Przekazuje zalecenia w sposób jasny i zrozumiały	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
respektuje granice kompetencji zawodowych w zakresie dietetyki	Wskazuje sytuacje wymagające skierowania klienta do dietetyka lub lekarza	Analiza dowodów i deklaracji
odpowiada za jakość i bezpieczeństwo realizowanej usługi treningowo-żywnieniowej	Zapewnia bezpieczne warunki realizacji treningu i zaleceń żywieniowych	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje i kompetencje

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

Moduł 1. Podstawy diagnostyki funkcjonalnej w pracy trenera personalnego (TEORIA + PRAKTYKA)

- Rola diagnostyki funkcjonalnej w treningu personalnym
- Podstawy anatomii funkcjonalnej narządu ruchu
- Wywiad zdrowotno-treningowy z klientem
- Ocena postawy ciała w statyce
- Analiza podstawowych wzorców ruchowych
- Identyfikacja kompensacji i ograniczeń mobilności
- Podstawowe testy funkcjonalne w pracy trenera
- Interpretacja wyników diagnostycznych
- Wykorzystanie diagnostyki w planowaniu treningu

Moduł 2. Dostosowanie treningu funkcjonalnego do ograniczeń ruchowych klienta (TEORIA + PRAKTYKA)

- Najczęstsze dysfunkcje układu ruchu u osób trenujących
- Znaczenie zakresu ruchu (ROM) w treningu
- Postawa ciała a przeciążenia aparatu ruchu
- Zasady pracy z kręgosłupem w treningu personalnym
- Problemy funkcjonalne stawu biodrowego i kolanowego
- Dysfunkcje obręczy barkowej w treningu siłowym
- Modyfikowanie ćwiczeń u klientów z dolegliwościami bólowymi
- Współpraca trenera personalnego z fizjoterapeutą

Moduł 3. Mobilność i przygotowanie motoryczne w treningu personalnym (PRAKTYKA)

- Mobilność i stabilność w treningu funkcjonalnym
- Wpływ trybu życia na ograniczenia ruchomości
- Techniki mobilizacyjne dla stawu biodrowego
- Techniki mobilizacyjne dla kręgosłupa
- Mobilizacja stawu skokowego i obręczy barkowej
- Budowanie protokołów mobility dla klientów

Moduł 4. Planowanie i prowadzenie treningu funkcjonalnego (TEORIA + PRAKTYKA)

- Założenia i cele treningu funkcjonalnego
- Hierarchia przygotowania motorycznego w treningu
- Łańcuchy kinematyczne w ćwiczeniach funkcjonalnych
- Równowaga strukturalna w planowaniu treningu
- Budowa jednostki treningu funkcjonalnego
- Podstawy treningu plyometrycznego
- Modele rozgrzewki funkcjonalnej

Moduł 5. Planowanie i prowadzenie treningu siłowego (TEORIA + PRAKTYKA)

- Cele i zastosowanie treningu siłowego w treningu personalnym
- Podstawy biomechaniki w ćwiczeniach siłowych
- Nauczanie wzorca przysiadu
- Nauczanie wzorca zawiasu biodrowego (hip hinge)
- Wzorce ruchowe pchania i przyciągania
- Metodyka treningu dolnych partii ciała
- Metodyka treningu górnych partii ciała
- Progresje i regresje ćwiczeń w treningu siłowym
- Analiza przypadków treningowych w pracy trenera

Moduł 6. Podstawy żywienia osób aktywnych fizycznie (TEORIA)

- Wprowadzenie do dietetyki w sporcie rekreacyjnym

- Białka, węglowodany i tłuszcze w żywieniu osób aktywnych
- Bilans energetyczny i zapotrzebowanie kaloryczne
- Tkanka tłuszczowa i proces redukcji masy ciała
- Dieta wspierająca różne formy aktywności fizycznej

Moduł 7. Wybrane zagadnienia żywieniowe w pracy trenera personalnego (TEORIA)

- Żywnienie osób z insulinoopornością – rola i granice kompetencji trenera.
- Żywnienie osób z nadciśnieniem tętniczym – podstawowe zasady.
- Najczęstsze schorzenia metaboliczne u klientów klubów fitness.
- Zasady współpracy trenera personalnego z dietetykiem klinicznym.
- Podstawowy wywiad dotyczący nawyków żywieniowych

Moduł 8. Programowanie procesu treningowego (TEORIA + PRAKTYKA)

- Adaptacje organizmu do treningu
- Parametry treningowe i ich zastosowanie
- Periodyzacja planów treningowych
- Progresja i regresja ćwiczeń w planowaniu treningu
- Planowanie treningu dla różnych celów klienta

Moduł 9. Organizacja pracy i kompetencje zawodowe trenera personalnego (TEORIA)

- Komunikacja i budowanie relacji z klientem
- Psychologia motywacji w treningu personalnym
- Podstawy budowania marki trenera personalnego

Moduł 10. Walidacja efektów uczenia się

Walidacja prowadzona jest w oparciu o kryteria weryfikacji przypisane do efektów uczenia się, z wykorzystaniem obserwacji w warunkach symulowanych oraz analizy dowodów i deklaracji.

Analiza dowodów i deklaracji

Walidator dokonuje analizy przygotowanych przez uczestników materiałów szkoleniowych, w szczególności: opracowanych przykładowych planów treningowych, interpretacji wyników diagnostyki funkcjonalnej, propozycji modyfikacji ćwiczeń w zależności od problemów funkcjonalnych klienta, deklaracji dotyczących zastosowania zdobytej wiedzy w pracy trenera personalnego.

Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy wykonują zadania praktyczne polegające na przeprowadzeniu wywiadu z klientem, analizie podstawowych wzorców ruchowych, doborze ćwiczeń oraz prezentacji ich poprawnej techniki wykonania. Walidator ocenia poprawność przeprowadzenia wywiadu, bezpieczeństwo i adekwatność doboru ćwiczeń, poprawność techniki wykonywania ćwiczeń oraz sposób komunikacji z klientem.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 42

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 42 Moduł 1. Podstawy diagnostyki funkcjonalnej w pracy trenera personalnego (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	19-10-2026	17:00	19:00	02:00
2 z 42 -	Przerwa	-	19-10-2026	19:00	19:30	00:30
3 z 42 Moduł 1. Podstawy diagnostyki funkcjonalnej w pracy trenera personalnego (TEORIA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	19-10-2026	19:30	21:00	01:30
4 z 42 Moduł 1. Podstawy diagnostyki funkcjonalnej w pracy trenera personalnego (PRAKTYKA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	20-10-2026	17:00	19:00	02:00
5 z 42 -	Przerwa	-	20-10-2026	19:00	19:30	00:30
6 z 42 Moduł 1. Podstawy diagnostyki funkcjonalnej w pracy trenera personalnego (PRAKTYKA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	20-10-2026	19:30	21:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 42 Moduł 2. Dostosowanie treningu funkcjonalnego do ograniczeń ruchowych klienta (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	21-10-2026	17:00	19:00	02:00
8 z 42 -	Przerwa	-	21-10-2026	19:00	19:30	00:30
9 z 42 Moduł 2. Dostosowanie treningu funkcjonalnego do ograniczeń ruchowych klienta (TEORIA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	21-10-2026	19:30	21:00	01:30
10 z 42 Moduł 3. Mobilność i przygotowanie motoryczne w treningu personalnym (PRAKTYKA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	22-10-2026	17:00	19:00	02:00
11 z 42 -	Przerwa	-	22-10-2026	19:00	19:30	00:30
12 z 42 Moduł 3. Mobilność i przygotowanie motoryczne w treningu personalnym (PRAKTYKA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	22-10-2026	19:30	21:00	01:30
13 z 42 Moduł 3. Mobilność i przygotowanie motoryczne w treningu personalnym (PRAKTYKA) część III	Zajęcia	Joanna Kurzela	23-10-2026	17:00	19:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 42 -	Przerwa	-	23-10-2026	19:00	19:30	00:30
15 z 42 Moduł 4. Planowanie i prowadzenie treningu funkcjonalnego (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	23-10-2026	19:30	21:00	01:30
16 z 42 Moduł 4. Planowanie i prowadzenie treningu funkcjonalnego (TEORIA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	24-10-2026	17:00	18:30	01:30
17 z 42 -	Przerwa	-	24-10-2026	18:30	19:00	00:30
18 z 42 Moduł 4. Planowanie i prowadzenie treningu funkcjonalnego (PRAKTYKA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	24-10-2026	19:00	21:30	02:30
19 z 42 Moduł 4. Planowanie i prowadzenie treningu funkcjonalnego (PRAKTYKA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	25-10-2026	17:00	18:30	01:30
20 z 42 -	Przerwa	-	25-10-2026	18:30	19:00	00:30
21 z 42 Moduł 4. Planowanie i prowadzenie treningu funkcjonalnego (PRAKTYKA) część III	Zajęcia	Joanna Kurzela	25-10-2026	19:00	21:30	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 42 Moduł 5. Metodyka treningu siłowego (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	26-10-2026	17:00	19:00	02:00
23 z 42 -	Przerwa	-	26-10-2026	19:00	19:30	00:30
24 z 42 Moduł 5. Planowanie i prowadzenie treningu siłowego (TEORIA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	26-10-2026	19:30	21:00	01:30
25 z 42 Moduł 5. Planowanie i prowadzenie treningu siłowego (PRAKTYKA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	27-10-2026	17:00	19:00	02:00
26 z 42 -	Przerwa	-	27-10-2026	19:00	19:30	00:30
27 z 42 Moduł 5. Planowanie i prowadzenie treningu siłowego (PRAKTYKA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	27-10-2026	19:30	21:00	01:30
28 z 42 Moduł 6. Podstawy żywienia osób aktywnych fizycznie (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	28-10-2026	17:00	19:00	02:00
29 z 42 -	Przerwa	-	28-10-2026	19:00	19:30	00:30
30 z 42 Moduł 6. Podstawy żywienia osób aktywnych fizycznie (TEORIA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	28-10-2026	19:30	21:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 42 Moduł 7. Najczęstsze jednostki chorobowe a aktywność fizyczna (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	29-10-2026	17:00	18:30	01:30
32 z 42 -	Przerwa	-	29-10-2026	18:30	19:00	00:30
33 z 42 Moduł 7. Wybrane zagadnienia żywieniowe w pracy trenera personalnego (TEORIA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	29-10-2026	19:00	21:00	02:00
34 z 42 Moduł 8. Programowanie treningu (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	30-10-2026	17:00	19:00	02:00
35 z 42 -	Przerwa	-	30-10-2026	19:00	19:30	00:30
36 z 42 Moduł 8. Programowanie procesu treningowego (PRAKTYKA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	30-10-2026	19:30	21:00	01:30
37 z 42 Moduł 8. Programowanie procesu treningowego (PRAKTYKA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	31-10-2026	16:30	18:30	02:00
38 z 42 -	Przerwa	-	31-10-2026	18:30	19:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 42 Moduł 9. Organizacja pracy i kompetencje zawodowe trenera personalnego (TEORIA) część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	31-10-2026	19:00	21:00	02:00
40 z 42 Moduł 9. Organizacja pracy i kompetencje zawodowe trenera personalnego (TEORIA) część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	01-11-2026	16:30	19:30	03:00
41 z 42 -	Przerwa	-	01-11-2026	19:30	20:00	00:30
42 z 42 -	Walidacja	-	01-11-2026	20:00	21:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	58:00
w tym suma godzin zajęć	50:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	07:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	68:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	58:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Kurzela

Joanna Kurzela – trenerka personalna oraz dietetyczka specjalizująca się w dietetyce klinicznej. Od 4 lat aktywnie pracuje z podopiecznymi, pomagając im poprawić zdrowie, kondycję oraz osiągnąć wymarzoną sylwetkę poprzez odpowiednio dobrany trening i świadome odżywianie.

Jest absolwentką dietetyki o specjalizacji dietetyka kliniczna na uczelni - Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi. Posiada również certyfikaty trenera personalnego oraz instruktora siłowni zdobyte w Fit Academy.

W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu siłowego i funkcjonalnego z podstawami dietetyki, dzięki czemu pomaga klientom osiągać trwałe i bezpieczne efekty. Na co dzień prowadzi treningi personalne, stawiając na indywidualne podejście, poprawną technikę ćwiczeń oraz budowanie zdrowych nawyków.

Podczas kursu trenera personalnego z elementami dietetyki dzielę się praktycznym doświadczeniem w pracy z klientami oraz wiedzą, która pozwala przyszłym trenerom świadomie i profesjonalnie pracować z podopiecznymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe opracowane przez osobę prowadzącą szkolenie i zaakceptowane przez Centrum Rozwoju Kompetencji.

Adres

ul. Juliusza Słowackiego 93
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

"Dzik Komando | Fitness & Ninja Piotrków Trybunalski"

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ROBERT NIEDŹWIECKI

E-mail centrumrozwojukompetencji@proton.me

Telefon (+48) 511 162 274