



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 5,0 / 5
284 oceny

Szkolenie: Trener Personalny i Instruktor Siłowni

Numer usługi 2026/10/02/202225/3854003

📍 Piotrków Trybunalski
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 52:00 h
📅 02.11.2026 do 14.11.2026

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness na stanowisku instruktora siłowni lub trenera personalnego,
- osób posiadających podstawowe doświadczenie treningowe, które chcą sformalizować i poszerzyć swoje kompetencje zawodowe,
- pracowników klubów fitness i siłowni zainteresowanych podniesieniem kwalifikacji zawodowych,
- osób aktywnych fizycznie planujących zmianę ścieżki kariery na branżę fitness,
- instruktorów innych specjalizacji chcących poszerzyć zakres kompetencji o pracę na siłowni.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

01-11-2026

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 szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnej pracy na stanowisku instruktora siłowni oraz trenera personalnego w zakresie bezpiecznego prowadzenia zajęć, prawidłowego instruktażu ćwiczeń, obsługi sprzętu treningowego, organizacji pracy w klubie fitness oraz tworzenia podstawowych planów treningowych dostosowanych do potrzeb klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje rolę instruktora siłowni i trenera personalnego oraz zasady organizacji pracy w klubie fitness	Poprawnie opisuje zakres obowiązków instruktora i trenera personalnego; wymienia standardy i regulaminy obowiązujące w klubach fitness	Analiza dowodów i deklaracji
Klasyfikuje sprzęt dostępny na siłowni i wyjaśnia jego zastosowanie	Prawidłowo identyfikuje maszyny siłowe, wolne ciężary, sprzęt cardio i funkcjonalny; omawia zasady konserwacji sprzętu	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje poprawną technikę ćwiczeń wielostawowych i izolowanych	Wykonuje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej pozycji wyjściowej, oddechu, stabilizacji i zakresu ruchu; przestrzega tempa wykonywania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje i koryguje najczęstsze błędy techniczne u ćwiczących	Identyfikuje błędy techniczne w prezentowanych ćwiczeniach; proponuje adekwatne korekty słowne i manualne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje prosty plan treningowy dopasowany do celu klienta	Przedstawia spójny plan treningowy (FBW lub split) z doбором ćwiczeń, liczbą serii i powtórzeń adekwatną do celu; uzasadnia dobór ćwiczeń	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi jednostkę treningową zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	Organizuje jednostkę treningową w logicznej kolejności (rozgrzewka – część główna – cool-down); zapewnia bezpieczne warunki ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wprowadza nowego klienta na siłownię i przeprowadza instruktaż stanowiskowy	Prawidłowo przeprowadza wywiad wstępny; omawia zasady korzystania ze sprzętu; dostosowuje komunikację do poziomu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Respektuje granice kompetencji zawodowych instruktora siłowni	Wskazuje sytuacje wymagające skierowania klienta do lekarza lub fizjoterapeuty; nie wykracza poza zakres uprawnień instruktora	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje i kompetencje

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

Moduł 1. Wprowadzenie do pracy instruktora siłowni i trenera personalnego (TEORIA)

- Rola i zakres obowiązków instruktora siłowni oraz trenera personalnego.
- Organizacja pracy w klubie fitness.
- Regulaminy i standardy obowiązujące w obiektach sportowo-rekreacyjnych.
- Zasady bezpieczeństwa oraz nadzór nad osobami ćwiczącymi.
- Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w warunkach siłowni.

Moduł 2. Wyposażenie i organizacja stref treningowych na siłowni (TEORIA + PRAKTYKA)

TEORIA

- Podział sprzętu wykorzystywanego na siłowni i jego przeznaczenie.
- Maszyny siłowe – budowa, zastosowanie i zasady użytkowania.
- Wolne ciężary oraz sprzęt funkcjonalny.
- Urządzenia cardio – obsługa i możliwości wykorzystania.
- Organizacja stanowisk treningowych oraz zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu.

PRAKTYKA

- Przygotowanie stanowiska treningowego.
- Demonstracja wykorzystania maszyn oraz sprzętu funkcjonalnego (TRX, kettlebell, gumy oporowe).
- Zasady konserwacji oraz kontroli stanu technicznego sprzętu.

Moduł 3. Nauczanie techniki ćwiczeń (TEORIA + PRAKTYKA)

TEORIA

- Zasady nauczania prawidłowej techniki ćwiczeń.
- Pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- Oddychanie podczas wysiłku fizycznego.
- Stabilizacja ciała podczas wykonywania ćwiczeń.
- Najczęściej popełniane błędy techniczne oraz sposoby ich korygowania.

PRAKTYKA

- Demonstracja ćwiczeń na maszynach.
- Demonstracja ćwiczeń z wykorzystaniem wolnych ciężarów.
- Nauczanie podstawowych ćwiczeń izolowanych i wielostawowych.
- Asekuracja osoby ćwiczącej.
- Korekta techniki wykonywania ćwiczeń.

Moduł 4. Prowadzenie zajęć i instruktaż na siłowni (PRAKTYKA)

- Demonstracja ćwiczeń dla poszczególnych grup mięśniowych.
- Organizacja i prowadzenie rozgrzewki.
- Instruktaż stanowiskowy.
- Prowadzenie treningu indywidualnego.
- Organizacja ćwiczeń w parach i małych grupach.
- Nadzór nad bezpieczeństwem uczestników podczas treningu.

Moduł 5. Podstawy planowania jednostki treningowej (TEORIA + PRAKTYKA)

TEORIA

- Cele treningowe osób rozpoczynających aktywność fizyczną.
- Struktura pojedynczej jednostki treningowej.
- Dobór podstawowych ćwiczeń do możliwości osoby ćwiczącej.
- Zasady stopniowania intensywności treningu.

PRAKTYKA

- Przygotowanie podstawowej jednostki treningowej.
- Dobór ćwiczeń dla osoby początkującej.
- Modyfikacja ćwiczeń z uwzględnieniem poziomu sprawności uczestnika.

(Usunęłam FBW, Split i rozbudowane planowanie treningów – to zostawiłabym kursowi z dietetyką.)

Moduł 6. Praca z klientem w klubie fitness (TEORIA + PRAKTYKA)

TEORIA

- Standardy obsługi klienta w klubie fitness.
- Komunikacja z klientem oraz budowanie pozytywnych relacji.
- Podstawy motywowania osób rozpoczynających aktywność fizyczną.

PRAKTYKA

- Wprowadzenie nowego klienta do korzystania z siłowni.
- Instruktaż bezpiecznego korzystania ze sprzętu.
- Pomoc oraz nadzór podczas wykonywania ćwiczeń.
- Reagowanie na najczęściej występujące błędy techniczne.

Moduł 7. Kompetencje zawodowe instruktora siłowni (TEORIA)

- Standardy pracy instruktora siłowni.
- Zakres odpowiedzialności zawodowej instruktora.
- Granice kompetencji instruktora siłowni i trenera personalnego.
- Współpraca z trenerem personalnym, fizjoterapeutą oraz dietetykiem.
- Możliwości rozwoju zawodowego i doskonalenia kwalifikacji.

Moduł 8. Walidacja efektów uczenia się

Analiza dowodów i deklaracji

Walidator dokonuje analizy przygotowanych przez uczestników materiałów, w szczególności opracowanej jednostki treningowej, uzasadnienia doboru ćwiczeń do możliwości osoby początkującej oraz deklaracji dotyczących wykorzystania zdobytych kompetencji w pracy instruktora siłowni.

Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy wykonują zadania praktyczne polegające na przeprowadzeniu instruktażu stanowiskowego, demonstracji wybranych ćwiczeń oraz zapewnieniu bezpieczeństwa podczas ich wykonywania w warunkach symulujących pracę z klientem. Walidator ocenia prawidłowość instruktażu, poprawność techniki wykonywania ćwiczeń, sposób komunikacji z klientem, organizację stanowiska treningowego oraz właściwe wykorzystanie sprzętu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 39

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 39 Moduł 1. Wprowadzenie do pracy instruktora siłowni i trenera personalnego (TEORIA) – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	02-11-2026	17:00	19:00	02:00
2 z 39 -	Przerwa	-	02-11-2026	19:00	19:30	00:30
3 z 39 Moduł 1. Wprowadzenie do pracy instruktora siłowni i trenera personalnego (TEORIA) – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	02-11-2026	19:30	21:00	01:30
4 z 39 Moduł 1. Wprowadzenie do pracy instruktora siłowni i trenera personalnego (TEORIA) – część III	Zajęcia	Joanna Kurzela	03-11-2026	17:00	18:45	01:45
5 z 39 -	Przerwa	-	03-11-2026	18:45	19:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 39 Moduł 1. Wprowadzenie do pracy instruktora siłowni i trenera personalnego (TEORIA) – część IV	Zajęcia	Joanna Kurzela	03-11-2026	19:00	21:00	02:00
7 z 39 Moduł 2. Wyposażenie i organizacja stref treningowych na siłowni (TEORIA) – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	04-11-2026	17:00	18:30	01:30
8 z 39 -	Przerwa	-	04-11-2026	18:30	19:00	00:30
9 z 39 Moduł 2. Wyposażenie i organizacja stref treningowych na siłowni (TEORIA) – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	04-11-2026	19:00	21:00	02:00
10 z 39 Moduł 2. Wyposażenie i organizacja stref treningowych na siłowni (PRAKTYKA) – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	05-11-2026	17:00	18:30	01:30
11 z 39 -	Przerwa	-	05-11-2026	18:30	19:00	00:30
12 z 39 Moduł 2. Wyposażenie i organizacja stref treningowych na siłowni (PRAKTYKA) – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	05-11-2026	19:00	21:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 39 Moduł 3. Nauczanie techniki ćwiczeń (TEORIA) – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	06-11-2026	17:00	19:00	02:00
14 z 39 -	Przerwa	-	06-11-2026	19:00	19:30	00:30
15 z 39 Moduł 3. Nauczanie techniki ćwiczeń (TEORIA) – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	06-11-2026	19:30	21:00	01:30
16 z 39 Moduł 3. Nauczanie techniki ćwiczeń (PRAKTYKA) – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	07-11-2026	17:00	19:00	02:00
17 z 39 -	Przerwa	-	07-11-2026	19:00	19:30	00:30
18 z 39 Moduł 3. Nauczanie techniki ćwiczeń (PRAKTYKA) – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	07-11-2026	19:30	21:00	01:30
19 z 39 Moduł 3. Nauczanie techniki ćwiczeń (PRAKTYKA) – część III	Zajęcia	Joanna Kurzela	08-11-2026	17:00	19:00	02:00
20 z 39 -	Przerwa	-	08-11-2026	19:00	19:30	00:30
21 z 39 Moduł 4. Prowadzenie zajęć i instruktaż na siłowni (PRAKTYKA) – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	08-11-2026	19:30	21:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 39 Moduł 4. Prowadzenie zajęć i instruktaż na siłowni (PRAKTYKA) – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	09-11-2026	17:00	18:30	01:30
23 z 39 -	Przerwa	-	09-11-2026	18:30	19:00	00:30
24 z 39 Moduł 4. Prowadzenie zajęć i instruktaż na siłowni (PRAKTYKA) – część III	Zajęcia	Joanna Kurzela	09-11-2026	19:00	21:00	02:00
25 z 39 Moduł 5. Podstawy planowania jednostki treningowej (TEORIA)	Zajęcia	Joanna Kurzela	10-11-2026	17:00	18:30	01:30
26 z 39 -	Przerwa	-	10-11-2026	18:30	18:45	00:15
27 z 39 Moduł 5. Podstawy planowania jednostki treningowej (PRAKTYKA)	Zajęcia	Joanna Kurzela	10-11-2026	18:45	21:00	02:15
28 z 39 Moduł 6. Praca z klientem w klubie fitness (TEORIA)	Zajęcia	Joanna Kurzela	11-11-2026	17:00	18:30	01:30
29 z 39 -	Przerwa	-	11-11-2026	18:30	18:45	00:15
30 z 39 Moduł 6. Praca z klientem w klubie fitness (PRAKTYKA) – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	11-11-2026	18:45	21:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 39 Moduł 6. Praca z klientem w klubie fitness (PRAKTYKA) – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	12-11-2026	17:00	18:30	01:30
32 z 39 -	Przerwa	-	12-11-2026	18:30	19:00	00:30
33 z 39 Moduł 6. Praca z klientem w klubie fitness (PRAKTYKA) – część III	Zajęcia	Joanna Kurzela	12-11-2026	19:00	21:00	02:00
34 z 39 Moduł 7. Kompetencje zawodowe instruktora siłowni – część I	Zajęcia	Joanna Kurzela	13-11-2026	17:00	19:00	02:00
35 z 39 -	Przerwa	-	13-11-2026	19:00	19:15	00:15
36 z 39 Moduł 7. Kompetencje zawodowe instruktora siłowni – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	13-11-2026	19:15	21:00	01:45
37 z 39 Moduł 7. Kompetencje zawodowe instruktora siłowni – część II	Zajęcia	Joanna Kurzela	14-11-2026	17:00	19:45	02:45
38 z 39 -	Przerwa	-	14-11-2026	19:45	20:00	00:15
39 z 39 -	Walidacja	-	14-11-2026	20:00	21:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	52:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	45:45
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	05:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	62:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	52:00

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

Materiały zostaną stworzone i dostarczone na początku szkolenia przez osobę prowadzącą szkolenie oraz 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