



Logo FIVE MED
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNO
ŚCIĄ

FIVE MED SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs na trenera personalnego oraz instruktora siłowni GymMed Academy.

Numer usługi 2025/04/28/178782/2713205

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 56 h

📅 06.09.2025 do 05.10.2025

4 499,00 PLN brutto

4 499,00 PLN netto

80,34 PLN brutto/h

80,34 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która osiągnęła minimalnie wykształcenie średnie i chce rozpocząć karierę jako trener personalny oraz poszukuje kompleksowego szkolenia w jednej z renomowanych firm szkoleniowych, która w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	56
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest uzyskanie wiedzy, umiejętności, kwalifikacji i kompetencji społecznych z zakresu treningu personalnego.

Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki, projektowanie indywidualnych planów treningowych, analiza stanu zdrowia i kondycji, podstawy dietetyki i suplementacji, prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń, podstawy dwuboju olimpijskiego i trójboju siłowego oraz formy treningowe, podstawy marketingu, pozyskiwanie klientów, budowanie własnej marki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie jak przygotować plan treningowy.	Przygotowuje plan treningowy dobierając odpowiednio ćwiczenia, ich intensywność oraz objętość treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wie jak planować proces treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Zna techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Zna taśmy anatomiczne i potra przeprowadzić ich analizę, zna zależność pomiędzy postawą ciała a wpływem na ruchomość stawów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi jednostki treningowe.	Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi celnie przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną klienta.	Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Posiada znajomość składników diety oraz ich wpływu na organizm człowieka.	Potrafi określić wartość energetyczną składników odżywczych i ich wpływ na organizm.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Cel biznesowy

Szkolenie skierowane jest do osób pragnących zdobyć kompleksową wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie treningu personalnego. Program obejmuje anatomie i fizjologię wysiłku, planowanie treningowe, dietetykę sportową oraz metody i formy prowadzenia treningu personalnego.

Postępy uczestników oceniane są na podstawie testów teoretycznych oraz egzaminów praktycznych. Każdy kursant realizuje także projekt zaliczeniowy w postaci indywidualnego planu treningowego. Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują certyfikat potwierdzający ich kompetencje.

Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonych ekspertów z branży fitness, dietetyki i fizjoterapii. Program jest dostosowany do różnych poziomów zaawansowania, dzięki czemu zarówno osoby początkujące, jak i te z doświadczeniem mogą z niego skorzystać i rozwijać swoje umiejętności oraz zwiększać kompetencje zawodowe.

Kurs łączy teorię z intensywnymi ćwiczeniami praktycznymi, co pozwala na efektywne przyswajanie wiedzy i rozwijanie kompetencji niezbędnych do pracy jako trener personalny.

Szkolenie trwa 56 godzin, rozłożone na 4 weekendowych sesje, czyli 8 dni, co pozwala na elastyczne dopasowanie do harmonogramu uczestników. Terminy i moduły są jasno określone, aby zapewnić efektywną realizację programu.

Efekt usługi

Uczestnicy kursu trenera personalnego organizowanego przez GymMed mogą spodziewać się następujących efektów:

- Wszechstronna wiedza teoretyczna i praktyczna: Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz biochemii organizmu człowieka, co umożliwi im pełne zrozumienie funkcjonowania ludzkiego ciała w kontekście treningu.
- Umiejętność tworzenia indywidualnych planów treningowych: Kursanci nauczą się analizować potrzeby klientów i opracowywać dla nich spersonalizowane programy treningowe, uwzględniając cele, poziom zaawansowania oraz ewentualne ograniczenia zdrowotne.
- Kompetencje w zakresie różnych form treningu: Szkolenie obejmuje metodykę treningu siłowego, funkcjonalnego, mobilizacyjnego oraz podstawy dwuboju olimpijskiego i trójboju siłowego, co pozwoli trenerom na różnorodne podejście do pracy z klientami.
- Znajomość zasad dietytyki i suplementacji: Uczestnicy posiadają wiedzę na temat planowania odpowiedniej diety oraz doboru suplementów, wspierając klientów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i sportowych.
- Umiejętności marketingowe i budowania marki osobistej: Kursanci dowiedzą się, jak skutecznie pozyskiwać klientów oraz kreować swój wizerunek na konkurencyjnym rynku fitness.

Efekty weryfikacji:

- Przygotowanie do egzaminu końcowego: Program szkolenia obejmuje kompleksowe przygotowanie do egzaminu, którego zdanie jest warunkiem uzyskania pełnych uprawnień trenerskich.
- Kurs kończy się egzaminem teoretycznym oraz praktycznym, potwierdzającymi zdobyte umiejętności oraz wiedzę.

Dzięki tak skonstruowanemu programowi szkoleniowemu, absolwenci kursu są w pełni przygotowani do profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego, spełniając wysokie standardy branży fitness.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Aby zapewnić profesjonalne potwierdzenie osiągnięcia efektów szkolenia trenera personalnego, GymMed stosuje specjalnie opracowany proces weryfikacji kompetencji uczestników w formie testu. Po zakończeniu kursu, każdy uczestnik przystępuje do egzaminu teoretycznego, oceniającego zdobytą wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz programowania treningowego. Następnie przeprowadzany jest egzamin praktyczny, podczas którego uczestnicy demonstrują umiejętności w zakresie prowadzenia treningów, technik ćwiczeń oraz komunikacji z klientem. Pozytywne zaliczenie egzaminu skutkuje uzyskaniem uprawnień trenerskich oraz certyfikatów, potwierdzających gotowość do pracy w charakterze trenera personalnego.

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia widnieje opis osiągniętych przez uczestnika efektów kształcenia.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument ten potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w sposób prawidłowy w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument ten potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Program kursu:

- 1. **Wprowadzenie do pracy trenera personalnego**
 - Specyfika pracy trenera personalnego i instruktora siłowni
 - Charakterystyka rynku fitness
- 2. **Podstawy wiedzy teoretycznej**
 - Anatomia, fizjologia, biomechanika ruchu
 - Podstawy biochemii wysiłku fizycznego
- 3. **Metodyka treningu siłowego**
 - Ćwiczenia i techniki treningowe na poszczególne grupy mięśniowe
 - Zasady układania planów treningowych
 - Wprowadzenie do periodyzacji treningu
- 4. **Trening mobilności i profilaktyka urazów**
 - Mobilność i stretching w treningu personalnym
 - Zasady prowadzenia rozgrzewki i ćwiczeń funkcjonalnych
- 5. **Trening specjalistyczny**
 - Podstawy dwuboju olimpijskiego i trójboju siłowego
 - Trening funkcjonalny i interwałowy
 - Wykorzystanie sprzętu treningowego: kettlebells, taśmy, piłki, BOSU
- 6. **Dietetyka i suplementacja w treningu**
 - Zasady żywienia i suplementacji sportowców
 - Analiza potrzeb żywieniowych klienta
 - Planowanie diet w kontekście treningowym
- 7. **Marketing i budowanie własnej marki trenera**
 - Techniki pozyskiwania klientów
 - Budowanie i promowanie marki osobistej
 - Wykorzystanie mediów społecznościowych w promocji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 499,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	80,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,34 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Piotr Pardus

Wielokrotny Mistrz Świata, Europy i Polski w kulturystyce i fitness sylwetkowym. Zajmuje się sportem od 20 lat. Rozpoczął od Karate Tradycyjnego gdzie wielokrotnie zdobywał medale na mistrzostwach Polski. Trenował również akrobatykę. Od 17 lat zajmuje się kulturystyką i sportami siłowymi, a od 10 lat regularnie startuje w zawodach kulturystycznych. Jest pierwszą osobą w Polsce, która zdobyła prestiżową kartę zawodnika PRO w federacji dla naturalnych kulturystów (bez dopingujących). Od 10 lat pracuje jako trener personalny, instruktor trójboju siłowego oraz jest też trenerem przygotowania motorycznego.

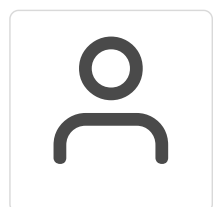


2 z 5

Karolina Kostuch

Jest absolwentką fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Ukończyła studia magisterskie, a obecnie rozwija swoje zainteresowania z zakresu psychologii społecznej na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od sześciu lat pracuje jako certyfikowana trenerka personalna, pomagając swoim podopiecznym osiągać swoje cele (nie tylko sylwetkowe). Od trzech lat spełnia się także jako fizjoterapeutka, koncentrując się szczególnie na treningu medycznym oraz masażu leczniczym i sportowym. Nieustannie bierze udział w licznych szkoleniach, poszerzających jej wiedzę z zakresu treningu personalnego i fizjoterapii – dzięki czemu sama również została szkoleniowcem. Od października 2021 roku prowadzi zajęcia na kursach dla trenerów personalnych.

Jako trener personalny pracuje od 10 lat. Długoletnia praktyka w prowadzeniu treningów pozwoliła zdobyć jej duże doświadczenie w prowadzeniu ludzi, którzy chcą zmienić swoją sylwetkę, poprawić sprawność fizyczną, oraz zmienić styl życia.



3 z 5

Eliza Szczukocka-Rodzeń

Jest magistrem fizjoterapii i trenerem personalnym. Studiowała na Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie. Ukończyła też technikum masażu oraz doszkała się na kursach: trójboju siłowego, funkcjonalnym ujęciu treningu kobiet oraz treningu kobiet w ciąży oraz po porodzie. Od 8 lat pracuje jako trener. Ma certyfikat REPS jako trener personalny i medyczny. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i kulturystycznym z elementami crossfitu. Skupia się na indywidualnym podejściu celowanym na poprawę funkcjonowania i słabych ogniw u podopiecznych. Startuje w zawodach kulturystycznych z pasji i zamiłowania. Stawia na rozwój. Lubi dzielić się wiedzą i prowadzi kursy szkolenia przyszłych trenerów.



4 z 5



Szymon Antos

Osoba prowadząca usługę

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach na kierunku "trener przygotowania motorycznego w grach zespołowych". Na co dzień zajmuje się prowadzeniem treningów personalnych, na których skupia się nie tylko na aspektach sylwetkowych ale również na poprawie motoryki. Od 2021 roku jest także szkoleniowcem, zajmującym się pomaganiem w zdobywaniu wiedzy przyszłych trenerów.

Jako trener personalny pracuje od 10 lat. Długoletnia praktyka w prowadzeniu treningów pozwoliła mu zdobyć duże doświadczenie w prowadzeniu ludzi, którzy chcą zmienić swoją sylwetkę, poprawić sprawność fizyczną, oraz zmienić styl życia. Jego podopiecznymi są także osoby trenujące sport zawodowo, chcące poprawić swoje dotychczasowe wyniki.



5 z 5

Krystian Kamiński

Jest certyfikowanym instruktorem StrongFirst (SFG1), posiada międzynarodowe uprawnienia REPS, ukończył podyplomowe studia z dietetyki. Specjalizuje się w treningu z wykorzystaniem kettli oraz taśm.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wydrukowany skrypt na 120 stron zawierający materiał poruszany podczas zajęć na kursie, prezentowany w aplikacji Power Point. W skrypcie znajduje się również zarys anatomii oraz materiały dotyczące żywienia w sporcie.

Warunki uczestnictwa

Ukończony osiemnasty rok życia oraz wykształcenie minimum średnie.

Informacje dodatkowe

Prezentacja multimedialna podczas edukacji teoretycznej, profesjonalny sprzęt siłowy znajdujący się w prestiżowym klubie fitness, podstawowy sprzęt fizjoterapeutyczny podczas zajęć mobility, podczas pierwszego dnia zajęć dostępna kawa, herbata, napoje.

Adres

ul. Zakopiańska 105

30-418 Kraków

woj. małopolskie

Kurs trenera personalnego odbywa się w klubie fitnessplatinum Solvay Park.

Wyjątkiem jest pierwszy dzień, który odbędzie się w sali wykładowej pod adresem: Skałeczna 2, 31-065 Kraków (kancelarie prawne).

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



KAROL MAKIEL

E-mail karolmakiel@gmail.com

Telefon (+48) 513 836 578