



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★★ 4,6 / 5

92 oceny

Kompleksowy trener Personalny - kurs

Numer usługi 2025/05/09/161937/2735605

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 70 h

📅 13.09.2025 do 19.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

71,43 PLN brutto/h

71,43 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia oraz
Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta,
trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor
jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta,
dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta,
chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w
Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do
Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

12-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

70

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest kompleksowe przygotowanie uczestników do wykonywania zawodu trenera personalnego, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności planowania i prowadzenia bezpiecznego treningu, prewencji urazów oraz zastosowania technik rehabilitacji ruchowej na sali treningowej i siłowni. Kurs rozwija wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, żywienia, psychologii oraz aspektów formalno-prawnych zawodu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwskazania do aktywności fizycznej	definiuje czynniki które wskazują na przeciwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Test teoretyczny
Wiedza: Komunikuje wskazania i przeciwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza wywiad przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowego	klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich	Test teoretyczny
Wiedza: Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny
Umiejętności: Przygotowuje plan treningowy	ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: nawiązać profesjonalną relację z klientem, opartą na zaufaniu, szacunku i empatii.	reaguje na potrzeby klienta w sposób wspierający i adekwatny emocjonalnie	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Współpracuje z innymi specjalistami (np. fizjoterapeutą, dietetykiem) w celu zapewnienia klientowi kompleksowej opieki	Identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji z innym specjalistą, proponuje sposób komunikacji i przekazania informacji,	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Plan nauczania (tematy zajęć edukacyjnych i ich wymiar z uwzględnieniem w miarę potrzeby części teoretycznej i części praktycznej)

Kurs składa się łącznie z 7 modułów.

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Kurs kończy się sprawdzeniem teoretycznych efektów uczenia się w formie testu wyboru.

W trakcie modułów dodatkowo kursanci powtarzają praktycznie w sposób pogłębiony pracę nad najtrudniejszymi i najistotniejszymi elementami kompetencji trenera personalnego: oceną i korekcją mechaniki ruchu oraz uzupełniają kontekst pracy trenera personalnego o najbardziej pożądane kwalifikacje z zakresu treningu medycznego w tym kinesiotapingu dla konkurencyjnego przygotowania przyszłych trenerów personalnych oraz zwiększenia prawdopodobieństwa ich sukcesu na rynku pracy.

Moduł 1

- Model pracy trenera personalnego Fit-Academy - omówienie zakresu praktyki trenera
- Wywiad z klientem
- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

Moduł 2

- Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany i nawyków żywieniowych

Moduł 3

- Oceny zdrowia i sprawności fizycznej
- Planowanie i programowanie treningu z na podstawie potrzeb i możliwości uczestnika treningu

Moduł 4

- Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji
- Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego
- Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym
- Prowadzenie jednostki treningowej w kontekście wszystkich przyjętych celów.

Moduł 5

- Studia przypadków
- Marketing i sprzedaż treningów personalnych

Moduł 6: praktykowanie testów w treningu personalnym poszerzone o kompetencje treningu medycznego

- Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele
- Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego

- Zespół skrzyżowania dolnego

- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

- Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach
- Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.
- Dobór sekwencji oceny

Moduł 7

- Techniki pracy nad mechaniką ruchu w treningu personalnym w wymiarze praktycznym, poszerzone o kompetencje treningu medycznego.
- Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- PNF Stretching

- PIR

-AIS

- streatching statyczny a dynamiczny

- Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.
- Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji
- Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.
- Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni

- skręcenia (więzadeł)

- stany przeciążeniowe

- chondromelacje (np rzepki)

- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów

- łokieć golfisty

- łokieć tenisisty

- zespół cieśni nadgarstka

- zapalenie kaletki krętarza większego
- zespół pasma biodrowo - piszczelowego
- zespół bólu rzepkowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozcięgna podeszwowego
 - Narzędzia pomocnicze w treningu personalnym medycznym-kinesiotaping

Część teoretyczna:

- omówienie materiałów stosowanych w tapingu, wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

Część praktyczna

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie.

Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

- biodro + udo (pasma biodrowo-piszczelowe podudzie,
- syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,
- syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,
- mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,
- pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

- ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,
- choroba Osgooda-Schlattera, tylną stronę stawu kolanowego),
- Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozcięgno podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

-ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”, „łokieć golfisty”, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy ramienia).

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi, usługa jest wydłużona o czas zrealizowanych na prośbę uczestników, przerw

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 37

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 Test wstępny	Monika Leszka	13-09-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 37 Wykład	Monika Leszka	13-09-2025	10:30	11:30	01:00
3 z 37 Wywiad z klientem	Monika Leszka	13-09-2025	11:30	12:30	01:00
4 z 37 Przerwa	Monika Leszka	13-09-2025	12:30	12:45	00:15
5 z 37 Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	Monika Leszka	13-09-2025	12:45	14:00	01:15
6 z 37 praca pisemna	Monika Leszka	13-09-2025	14:00	15:15	01:15
7 z 37 Wykład	Monika Leszka	14-09-2025	09:00	11:00	02:00
8 z 37 Ćwiczenia *Udzielanie wskazówek żywieniowych	Monika Leszka	14-09-2025	11:00	11:45	00:45
9 z 37 Przerwa	Monika Leszka	14-09-2025	11:45	12:00	00:15
10 z 37 *Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu	Monika Leszka	14-09-2025	12:00	15:15	03:15
11 z 37 Wykład	Monika Leszka	20-09-2025	09:00	11:00	02:00
12 z 37 Przerwa	Monika Leszka	20-09-2025	11:00	11:15	00:15
13 z 37 Ćwiczenia : * Ustalanie planów treningowych	Monika Leszka	20-09-2025	11:15	14:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 37 * zapisywanie planów treningowych	Monika Leszka	20-09-2025	14:15	15:15	01:00
15 z 37 Wykład z przykładowymi ćwiczeniami	Monika Leszka	21-09-2025	09:00	12:00	03:00
16 z 37 *Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego (rozbudowany plan treningowy)	Monika Leszka	21-09-2025	12:00	13:00	01:00
17 z 37 przerwa	Monika Leszka	21-09-2025	13:00	13:15	00:15
18 z 37 Działania edukacyjno informacyjne w procesie treningowym	Monika Leszka	21-09-2025	13:15	14:00	00:45
19 z 37 Przeprowadzenie (próbki) jednostki treningowej w kontekście przyjętych celów konkretnego klienta	Monika Leszka	21-09-2025	14:00	15:15	01:15
20 z 37 Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce	Monika Leszka	27-09-2025	09:00	12:00	03:00
21 z 37 Przerwa	Monika Leszka	27-09-2025	12:00	12:15	00:15
22 z 37 Wykład i studia przypadków: sprzedaż treningów personalnych	Monika Leszka	27-09-2025	12:15	15:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 37 Wykład i studia przypadków:	Monika Leszka	28-09-2025	09:00	11:00	02:00
24 z 37 Przerwa	Monika Leszka	28-09-2025	11:00	11:15	00:15
25 z 37 uzupełnianie portfolio	Monika Leszka	28-09-2025	11:15	13:15	02:00
26 z 37 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Monika Leszka	11-10-2025	09:00	11:00	02:00
27 z 37 Charakterystyka wad podstawy	Monika Leszka	11-10-2025	11:00	12:00	01:00
28 z 37 Testy mięśniowe	Monika Leszka	11-10-2025	12:00	14:00	02:00
29 z 37 Testy wzorców ruchowych	Monika Leszka	11-10-2025	14:00	17:00	03:00
30 z 37 Dobór sekwencji oceny	Monika Leszka	11-10-2025	18:00	20:00	02:00
31 z 37 Techniki mobilizujące	Monika Leszka	12-10-2025	09:00	11:00	02:00
32 z 37 Techniki stabilizujące	Monika Leszka	12-10-2025	11:00	14:00	03:00
33 z 37 Studia przypadków przykładowych klientów	Monika Leszka	12-10-2025	15:00	18:00	03:00
34 z 37 Chroniczne bóle pleców	Monika Leszka	18-10-2025	09:00	14:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 37 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Monika Leszka	18-10-2025	14:00	19:00	05:00
36 z 37 Kineziotaping	Monika Leszka	19-10-2025	09:00	16:30	07:30
37 z 37 Walidacja	-	19-10-2025	16:30	17:00	00:30

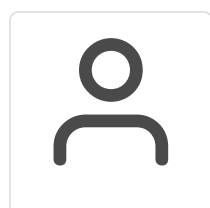
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	71,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	71,43 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Leszka

Jest magistrem Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, gdzie ukończyła studia na Wydziale Wychowania Fizycznego oraz Turystyki i Rekreacji. Od ponad dziesięciu lat nieprzerwanie pracuje w branży treningu personalnego, łącząc wiedzę akademicką z praktyką zawodową. Specjalizuje się w kompleksowej pracy z klientem w obszarze zdrowia i sprawności fizycznej – od diagnozowania ograniczeń i dolegliwości bólowych, przez planowanie indywidualnych programów treningowych, aż po ich realizację i bieżący nadzór. Jej podejście opiera się na nowoczesnych założeniach treningu medycznego, funkcjonalnego i korekcyjnego, co pozwala jej skutecznie pomagać osobom z problemami postawy, przewlekłym bólem oraz ograniczeniami ruchowymi.

Traktuje aktywność fizyczną nie tylko jako zawód, ale przede wszystkim jako styl życia. Posiada szerokie kompetencje zdobyte w trakcie studiów oraz licznych szkoleń instruktorskich, między innymi z zakresu gimnastyki sportowej, pływania, podnoszenia ciężarów, pracy z odważnikami kettlebell oraz indoor cycling. Od wielu lat prowadzi również szkolenia i warsztaty dla trenerów personalnych, dzieląc się swoim doświadczeniem i wiedzą w sposób praktyczny i przystępny. Jej wieloletnia obecność w zawodzie oraz wszechstronne przygotowanie merytoryczne i praktyczne sprawiają, że jest cenionym ekspertem w dziedzinie przygotowania motorycznego i treningu prozdrowotnego. Prowadzący posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia
- materiały szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,
- oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

Informacje dodatkowe

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Adres

ul. Lipowa 13
20-020 Lublin
woj. lubelskie

Kontakt

Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com



Telefon (+48) 607 422 771