



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

239 ocen

Kurs trener personalny + instruktor siłowni

Numer usługi 2026/01/09/161937/3247049

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 14.03.2026 do 29.03.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

73,53 PLN brutto/h

73,53 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

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.

Grupa docelowa usługi

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

13-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

34

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenie treningów siłowych, prawidłowego prowadzenia klientów w postępowaniu treningowym, samodzielnego wykorzystywania metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

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 przeciwwskazania do aktywności fizycznej	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: organizuje i nadzoruje jednostkę treningową	przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza wywiad przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Test teoretyczny
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny
Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym proces treningowego	klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym	Test teoretyczny
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej	Test teoretyczny
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 opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu	Test teoretyczny
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	Test teoretyczny
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego	Test teoretyczny
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym	Test teoretyczny
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia	Test teoretyczny

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

Nasz program kursu opiera się na :

☑ najlepszych praktykach organizacji o ugruntowanych w dowodach

naukowych programach. (Evidence Based)

☑ doświadczeniu naszej organizacji (ponad 17 000 wyszkolonych

trenerów) i naszych trenerów z różnych specjalizacji (w tym:naukowców) dostosowujący kurs do realiów i potrzeb naszych kursantów.

▣ Nasz kurs został ustrukturyzowany w najlepszą

USYSTEMATYZOWANĄ WIEDZĘ oraz skuteczny system pracy

STRUKTURA KURSU WG CHRONOLOGII ZADAŃ TRENERA:

- Konsultacja wstępna
- Ocena sprawności fizycznej i behawioralnej
- Planowanie i programowanie treningu
- Prowadzenie treningu
- Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej

behawioralnej zmiany

Jednocześnie chronologiczny układ pracy z klientem pogłęбилиśmy o komponenty treningowe, którymi sterując, trener personalny będzie wpływać na rozwiązywanie celów klienta.

STRUKTURA KURSU PRZEBIEGAJĄCA WG CHRONOLOGII

KOMPONENTÓW TRENINGOWYCH:

▣ Komponent biomechaniczny: równowaga napięć mięśniowych, mobilność/ stabilność, wzorce ruchowe, balans(najbardziej typowe dla treningu medycznego i korekcyjnego)\

▣ Komponent mięśniowy: wytrzymałość tlenowa i mięśniowa,, hipertrofia, siła (najbardziej typowe dla treningu personalnego)

▣ Komponent wydajnościowy: szybkość, wytrzymałość, moc, markery biochemiczne w treningu (Najbardziej typowe dla treningu motorycznego))

Usługa podlega Walidacji efektów uczenia się.

Program Usługi:

DZIEŃ 1

Zakres praktyki i rola trenera personalnego Model pracy trenera personalnego Fit- Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany.

ĆW 1 - "Wywiad z klientem"

ĆW 2.- Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia (praca pisemna)

DZIEŃ 2

Oceny zdrowia, sprawności fizycznej i behawioralnej w ramach komponentów i faz modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - udzielanie wskazówek żywieniowych

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 2 - Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu

DZIEŃ 3

Planowanie i programowanie treningu oraz progresja poprzez komponenty i fazy modelu pracy trenera personalnego Fit-Academy-

ĆW 1 - Plan treningowy (w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www)

ĆW 2 - zapisywanie planów treningowych

DZIEŃ 4

Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji-

ĆW 1 - Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego

DZIEŃ 5

Model pracy trenera personalnego Fit- Academy w praktyce

Wykład i studia przypadków: model pracy trenera personalnego w praktyce

Wykład i studia przypadków: sprzedaż treningów personalnych

DZIEŃ 6

Podsumowanie szkolenia.

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja wlicza w liczbę godzin szkolenia

usługa realizowana w formule godzin zegarowych

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi.

W przypadku zrealizowania przerw usługa będzie wydłużona o czas zrealizowanych przerw.

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	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

73,53 PLN

Koszt osobogodziny netto

73,53 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Tomasz Szostek

Absolwent Poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku Sport i Wychowanie Fizyczne. Trener przygotowania fizycznego Wykładowca i egzaminator Fit Academy. Ukończył liczne szkolenia i kursy między innymi: - Trener Personalny EFIB - Probiotyki i nietolerancje pokarmowe - Dieta ketogeniczna w praktyce - IIFYM – elastyczne żywienie - Trec fitness odcinek piersiowy i barki - Suplementacja w sportach sylwetkowych.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



2 z 2

Przemysław Bubiński

Magister kognitywistyki, tytuł uzyskany na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Trener CrossFit Level 2 od 2021 (lvl. 1 od 2015) - Autor i prowadzący kursów z zakresu Treningu Cross - Czarny pas (1 darga) i instruktor (monitor) Krav Maga Europejskiej Federacji Krav Maga - R.D. - 8 lat doświadczenia jako zawodnik i trener muay thai i k1 (20 walk na ringach) - w latach 2017-2019 właściciel klubu CrossFit (CrossFit Lampart) - ponad 2500 ułożonych jednostek treningowych - ponad 5000 przeprowadzonych treningów grupowych - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: samoobrona i sporty walki - Instruktor Rekreacji Ruchowej specjalność: sporty siłowe i kulturystyka. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia
- schematy szkoleniowe
- podręcznik w formie elektronicznej
- zeszyt ćwiczeń w formie elektronicznej

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

-

Informacje dodatkowe

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.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie zwolnienia.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Cena szkolenia nie zawiera kosztów dojazdu, zakwaterowania.

Adres

ul. Lipowa 13
20-020 Lublin
woj. lubelskie

Kontakt



Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771