



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

47 ocen

Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni + 7 dodatkowych szkoleń (dietetyka poziom 1 i 2, trening w zawieszaniu, kettlebells, funkcjonalny, Cross – poziom 1, trening medyczny, Core & Stability)

Numer usługi 2026/01/20/16850/3270396

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 06.07.2026 do 10.07.2026

6 690,00 PLN brutto
6 690,00 PLN netto
209,06 PLN brutto/h
209,06 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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 uczestników do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener Personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>WIEDZA: stosuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w planowaniu treningu, wykorzystuje zasady żywienia i suplementacji w sporcie, posługuje się technikami treningowymi: funkcjonalnym, siłowym, medycznym, core, TRX, kettlebell, cross, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy trenera, stosuje zasady komunikacji i motywacji w pracy z klientem.</p>	<p>wskazuje nazwy i funkcje głównych grup mięśniowych podczas omawiania ćwiczeń,</p> <p>opisuje reakcje fizjologiczne organizmu na wysiłek o różnej intensywności,</p> <p>przedstawia zasady układania planu żywieniowego w zależności od celu klienta,</p> <p>wymienia zasady bezpiecznego korzystania z TRX, kettlebell, sprzętu funkcjonalnego,</p> <p>omawia techniki motywacyjne i sposoby budowania relacji z klientem.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>UMIEJĘTNOŚCI: stosuje wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i dietetyki w planowaniu treningów, dobiera ćwiczenia do celów i możliwości klienta, koryguje technikę ćwiczeń i demonstruje ich prawidłowe wykonanie, prowadzi trening z wykorzystaniem różnych metod i przyborów, analizuje postępy klienta i modyfikuje plan treningowy.</p> <p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: buduje relację z klientem opartą na zaufaniu i bezpieczeństwie, motywuje do systematycznej pracy, dba o etykę i profesjonalizm w pracy trenera, podejmuje decyzje w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji (np. ból, uraz, złe samopoczucie klienta).</p>	<p>planuje i przedstawia przykładowy trening dla klienta początkującego i zaawansowanego,</p> <p>demonstruje poprawną technikę ćwiczenia (np. martwy ciąg, przysiad, plank, swing kettlebell),</p> <p>koryguje błędne ustawienie ciała klienta w trakcie wykonywania ćwiczeń,</p> <p>prowadzi mini-trening funkcjonalny z wykorzystaniem TRX/kettlebell/cross,</p> <p>analizuje dziennik treningowy klienta i proponuje zmiany w obciążeniu lub zakresie ćwiczeń.</p> <p>prowadzi rozmowę wstępną z klientem, zadając pytania o cele, doświadczenia i ograniczenia zdrowotne,</p> <p>stosuje techniki motywacyjne (pochwała, wyznaczanie małych celów, feedback),</p> <p>reaguje właściwie na nieprawidłowy oddech, sygnały zmęczenia lub ból zgłoszony przez klienta,</p> <p>zachowuje zasady etyki (np. poufność informacji, odpowiedni strój, punktualność).</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Kwalifikacje

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

1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (16 h)

- **Teoria – 4 h:** podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki, zasady planowania treningów, bezpieczeństwo w pracy trenera.
- **Praktyka – 12 h:** nauka techniki ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, prowadzenie treningu personalnego, analiza i korekta błędów ruchowych, symulacje pracy z klientem.

2. Dietetyka poziom 1 i 2 (2 h)

- **Teoria – 2 h:** podstawy żywienia w sporcie, makroskładniki i ich rola, zasady bilansowania diety, wprowadzenie do suplementacji.

3. Trening w zawieszaniu – TRX (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia w zawieszaniu, praca z ciężarem własnego ciała, zasady bezpieczeństwa, prowadzenie krótkiej jednostki treningowej.

4. Trening kettlebells (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** nauka techniki podstawowych ćwiczeń (swing, goblet squat, clean), wykorzystanie kettlebells w treningu obwodowym i funkcjonalnym.

5. Trening funkcjonalny (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia wielostawowe, poprawa mobilności, koordynacji i stabilizacji, układanie prostych obwodów funkcjonalnych.

6. Trening Cross poziom 1 (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** podstawowe elementy treningu cross, nauka techniki ćwiczeń, budowanie prostych zestawów treningowych.

7. Trening medyczny (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** wprowadzenie do ćwiczeń kompensacyjnych, praca z osobami po urazach, zasady doboru ćwiczeń wspierających profilaktykę bólu i przeciążeń.

8. Core & Stability (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie, stabilizacja tułowia, kontrola oddechu i postawy w trakcie wysiłku.

Szkolenie trwa 32h zegarowe (60 min) w tym 26h zegarowych praktyki i 6h zegarowych teorii. **Każda godzina kursu zawiera 15 minut przerwy**, które są wliczone w czas trwania szkolenia.

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na

mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	209,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	209,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Kolber

Opis wykładowcy:

Krzysztof Kolber – magister fizjoterapii, absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, certyfikowany trener personalny oraz czynny zawodnik trójboju siłowego z wieloletnim doświadczeniem treningowym. Od ponad 10 lat związany z treningiem siłowym i przygotowaniem

motorycznym, łączy wiedzę akademicką z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki z praktyką sportową. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, medycznym oraz w pracy z osobami po urazach, operacjach i w okresie rekonwalescencji. Wspiera również osoby początkujące oraz klientów z jednostkami chorobowymi, opracowując bezpieczne i skuteczne programy treningowe. Jako instruktor zajęć fitness prowadzi m.in. zajęcia typu FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup oraz stretching. W swojej pracy kładzie nacisk na poprawność techniczną, edukację ruchową oraz budowanie świadomości ciała. Cechuje go profesjonalizm, indywidualne podejście do uczestników oraz konsekwentne dążenie do podnoszenia kompetencji zawodowych.

Doświadczenie z ostatnich 3 lat:

Prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego i medycznego.

Realizacja zajęć fitness: FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup, stretching – planowanie, nadzór i kontrola techniki ćwiczeń.

Współpraca z osobami po urazach i operacjach – opracowywanie planów powrotu do sprawności oraz przygotowania motorycznego.

Szkolenia i warsztaty z zakresu techniki ćwiczeń, biomechaniki ruchu i bezpiecznego tr

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**. Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zajac, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

Adres

Kraków 1

Kraków

woj. małopolskie

Fitness Klub CityFit

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702