



## Kurs: Trener Personalny z uwzględnieniem zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/02/09/176672/3318017

8 364,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BUSINESS-LAND  
ENTERPRISE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 68:00 h

📅 09.05.2026 do 31.05.2026

★★★★★ 4,6 / 5

1 212 ocen

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Grupa docelowa usługi to:

osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia

osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik

osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje

osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące posiadać kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego

osoby zainteresowane rozwijaniem zielonych kompetencji w pracy trenera personalnego, w szczególności w zakresie odpowiedzialności zawodowej oraz zrównoważonego planowania i realizacji procesu treningowego

**Minimalna liczba uczestników**

4

**Maksymalna liczba uczestników**

16

**Data zakończenia rekrutacji**

08-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

68

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu trenera personalnego. Ponadto uczestnicy zdobywają i ćwiczą kompetencje niezbędne do prowadzenia bezpiecznych, skutecznych i świadomych sesji treningowych, w tym zielonych kompetencji związanych z odpowiedzialnością zawodową, dbałością o zdrowie i dobrostan klientów oraz zrównoważonym wykorzystaniem zasobów. Szkolenie rozwija również kompetencje miękkie, umożliwiające efektywną, empatyczną i komplementarną komunikację z podopiecznymi.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się nomenklaturą zawodu trenera personalnego	stosuje nazewnictwo związane z prowadzeniem treningów personalnych	Test teoretyczny
	stosuje w praktyce MOK z uwzględnieniem najważniejszych założeń pracy trenerskiej, w tym zasad zielonych kompetencji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera, w tym odpowiedzialne i zrównoważone prowadzenie treningu	ustala reguły współpracy z podopiecznym	Test teoretyczny
	ustala wolumen sprzedaży swoich usług	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat specyfiki produktu, który oferuje (trening personalny)	prowadzi rozmowę handlową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	posługuje się podstawowymi założeniami prowadzenia treningu personalnego	Test teoretyczny
	używa technik pozwalających naprowadzenie treningów personalnych, z uwzględnieniem dobrostanu klienta i efektywnego wykorzystania zasobów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje model obsługi klienta PTA	stosuje MOK zgodny ze standardami PTA	Test teoretyczny
	odróżnia 3 fazy obsługi klienta faza przed transakcyjną, – faza transakcyjna, – faza po transakcyjną.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje swój wizerunek wykorzystując swoje pierwsze pozytywne wrażenie	stosuje technikę metody "pierwszych 3sekund"	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>praktykuje podstawowe technik i autoprezentacji</p> <p>dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Test teoretyczny</p>
Prowadzi wywiad medycznolifestyle'owy z potencjalnym klientem i interpretuje jego wyniki	opracowuje test oceny funkcjonalnej na podstawie wzorca OHS, interpretuje jego wyniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prowadzi uproszczony trening diagnostyczny i ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	posiada wiedzę na temat najważniejszych testów sprawności opartych o model Zuchory	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki	dokonuje analizy wzrokowej sylwetki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje nowoczesne narzędzia pomiarowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje główne typologie motywacji(zewnętrzna / wewnętrzna, dążenie / unikanie)  Rozpoznaje najważniejsze dolegliwości cywilizacyjne XXI wieku	odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnętrzna /wewnętrzna, dążenie / unikanie)	Test teoretyczny
	dopasowuje model motywacyjny DNATamary Lowe	Test teoretyczny
	wymienia choroby XXI wieku	Test teoretyczny
	dopasowuje strategie żywieniowe i suplementacyjne dostosowane do celów podopiecznego	Test teoretyczny
Wykonuje bezpieczną próbną sesję treningową	prowadzi testy sprawności na podopiecznym i interpretuje ich wyniki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	sporządza odpowiedni plan treningowy na podstawie wcześniejzebranych wyników	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posiada wiedzę na temat najważniejszych zagadnień teoretycznych dot. Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	odtwarza najważniejsze wzorce ruchowe Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych swoich podopiecznych</p> <p>stosuje metody budowania stabilizacji</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Rozpoznaje elementy dotyczące anatomii i fizjologii człowieka	wskazuje poszczególne mięśnie w ciele człowieka	Test teoretyczny
	wskazuje poszczególne kości w ciele człowieka	Test teoretyczny
	wskazuje mechanizmy rządzące przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Identyfikuje aspekty założenia działalności gospodarczej	tłumaczy jakie warunki trzeba spełnić, aby otworzyć działalność gospodarczą	Test teoretyczny

## 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

Kurs: Trener Personalny (z uwzględnieniem zielonych kompetencji)

Dzień 1 Adam Derdzikowski:

Anatomia i fizjologia

Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji

Metody korekcji

Dzień 2 Adam Derdzikowski:

Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele

Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń.

Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego

Trening medyczny.

Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce

Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności

Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych

Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu

Dzień 3 Dominik Fortuna:

Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym:

Różne formy rozgrzewki

Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej

Metody kształtowania siły

Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc

Jednostki a akcentem na mięśnie głębokie i gibkość

Trening koordynacji ruchowej

Dzień 4 Bartłomiej Lubecki:

Planowanie i periodyzacja treningowa - Omówienie zasad **zrównoważonego planowania procesu treningowego** i rozwijania **zielonych kompetencji systemowych**: racjonalne zarządzanie obciążeniem, regeneracją oraz zdrowiem klienta i trenera.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I - Rozwijanie **zielonych kompetencji w planowaniu**: trening zaplanowany w długim horyzoncie, minimalizacja ryzyka kontuzji, efektywne wykorzystanie czasu i zasobów biologicznych.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz.II - Wdrażanie **zielonych kompetencji w periodyzacji**: zapobieganie wypaleniu klienta i trenera, dbałość o zdrowie i długofalową efektywność treningu, regeneracja jako element sustainability.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz III - Kształtowanie **zielonych kompetencji w praktyce**: efektywność treningu zamiast nadprodukcji bodźców, świadome zarządzanie obciążeniem i zdrowiem, integracja zasad sustainability w codziennej pracy trenera.

Dzień 5 Bartłomiej Lubecki:

Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I - Wprowadzenie do **ekologicznego podejścia do wyposażenia treningowego** i rozwijania **zielonych kompetencji środowiskowych**: dobór sprzętu wielofunkcyjnego, trwałego i o niskim śladzie środowiskowym.

Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym.

Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp.

Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik.

Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy

Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę.

Dzień 6 Dawid Gazdecki:

Programowanie treningu cross w oparciu o szablon

Struktura Treningu

Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność)

Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross

przysiad (air squat, front squat i ohs)

wyciskanie (strict press, push press, push jerk)

podnoszenie (deadlift, sumo deadlift high pull, hand power clen)

Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wall ball, ćwiczenia gimnastyczne)

Prowadzenie zajęć

Dzień 7 Bartłomiej Lubecki:

Wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego

Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej.

Ćwiczenia na górną część ciała

Trening siłowy.

Warsztat praktyczny

Ćwiczenia na dolną część ciała

Dzień 8 Mariusz Ługiewicz:

Specyfika pracy Trenera Personalnego - Omówienie roli trenera w kształtowaniu zdrowia i dobrostanu klientów, z uwzględnieniem **zielonych kompetencji** w pracy zawodowej (odpowiedzialność, etyka, długofalowy wpływ treningu).

**Wprowadzenie w pracę trenerską w środowisku VUCA** – charakterystyka pracy w zmiennych warunkach z uwzględnieniem zdrowia, bezpieczeństwa i dostępności treningu. Omówienie zasad etyki, odpowiedzialności oraz jakości usług w pracy trenera, wraz z budowaniem zaufania w relacji trener–klient i prowadzeniem świadomej dokumentacji procesu. **Wprowadzenie do zielonych kompetencji społecznych**, zarządczych i środowiskowych, obejmujących inkluzywność, profilaktykę, dobrostan klienta, podejmowanie świadomych decyzji oraz zrównoważone planowanie i realizację treningu – w tym racjonalne zarządzanie obciążeniem i regeneracją, **trening niskoemisyjny, minimalizację sprzętu i efektywne wykorzystanie zasobów**.

Walidacja - egzamin teoretyczny i praktyczny Agnieszka Derdzikowska

Zajęcia prowadzone będą przez pięciu trenerów.

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 9,5h jak i praktycznej oraz case study 37,5 h i 4h walidacji.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych, a przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 68

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 68</b> Anatomia i fizjologia. Warsztat praktyczny/case study	Diana Kilinowska	09-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 68</b> Przerwa	Diana Kilinowska	09-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 68</b> Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Warsztat praktyczny/case study	Diana Kilinowska	09-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 68</b> Przerwa	Diana Kilinowska	09-05-2026	12:15	12:45	00:30
<b>5 z 68</b> Metody korekcji cz. I Warsztat praktyczny/case study	Diana Kilinowska	09-05-2026	12:45	14:15	01:30
<b>6 z 68</b> Przerwa	Diana Kilinowska	09-05-2026	14:15	14:30	00:15
<b>7 z 68</b> Metody korekcji cz. II Warsztat praktyczny/case study	Diana Kilinowska	09-05-2026	14:30	16:00	01:30
<b>8 z 68</b> Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele	Diana Kilinowska	10-05-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>9 z 68</b> Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń. Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego . Warsztat praktyczny/case study</p>	Diana Kilinowska	10-05-2026	09:45	10:30	00:45
<p><b>10 z 68</b> Przerwa</p>	Diana Kilinowska	10-05-2026	10:30	10:45	00:15
<p><b>11 z 68</b> Trening medyczny. Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce. Warsztat praktyczny/case study</p>	Diana Kilinowska	10-05-2026	10:45	11:30	00:45
<p><b>12 z 68</b> Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności. Warsztat praktyczny/case study</p>	Diana Kilinowska	10-05-2026	11:30	12:15	00:45
<p><b>13 z 68</b> Przerwa</p>	Diana Kilinowska	10-05-2026	12:15	12:45	00:30
<p><b>14 z 68</b> Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych. Warsztat praktyczny/case study</p>	Diana Kilinowska	10-05-2026	12:45	13:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 68</b> Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/case study cz. I	Diana Kilinowska	10-05-2026	13:30	14:15	00:45
<b>16 z 68</b> Przerwa	Diana Kilinowska	10-05-2026	14:15	14:30	00:15
<b>17 z 68</b> Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/case study cz. II	Diana Kilinowska	10-05-2026	14:30	16:00	01:30
<b>18 z 68</b> Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	09:00	09:45	00:45
<b>19 z 68</b> Różne formy rozgrzewki. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	09:45	10:30	00:45
<b>20 z 68</b> Przerwa	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>21 z 68</b> Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	10:45	11:30	00:45
<b>22 z 68</b> Metody kształtowania siły. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>23 z 68</b> Przerwa	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	12:15	12:45	00:30
<b>24 z 68</b> Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	12:45	13:30	00:45
<b>25 z 68</b> Jednostki treningowe z akcentem na mięśnie głębokie i gibkość. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	13:30	14:15	00:45
<b>26 z 68</b> Przerwa	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	14:15	14:30	00:15
<b>27 z 68</b> Trening koordynacji ruchowej. Warsztat praktyczny/case study	Dominik Michał Fortuna	16-05-2026	14:30	16:00	01:30
<b>28 z 68</b> Planowanie i periodyzacja treningowa. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	17-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>29 z 68</b> Przerwa	Bartłomiej Lubecki	17-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>30 z 68</b> Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	17-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>31 z 68</b> Przerwa	Bartłomiej Lubecki	17-05-2026	12:15	12:45	00:30
<b>32 z 68</b> Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	17-05-2026	12:45	14:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>33 z 68</b> Przerwa	Bartłomiej Lubecki	17-05-2026	14:15	14:30	00:15
<b>34 z 68</b> Trening siłowy. Warsztat praktyczny III	Bartłomiej Lubecki	17-05-2026	14:30	16:00	01:30
<b>35 z 68</b> Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>36 z 68</b> Przerwa	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>37 z 68</b> Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym.	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	10:45	11:30	00:45
<b>38 z 68</b> Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	11:30	12:15	00:45
<b>39 z 68</b> Przerwa	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	12:15	12:30	00:15
<b>40 z 68</b> Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>41 z 68</b> Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	13:15	14:00	00:45
<b>42 z 68</b> Przerwa	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	14:00	14:30	00:30
<b>43 z 68</b> Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	23-05-2026	14:30	16:00	01:30
<b>44 z 68</b> Programowanie treningu cross w oparciu o szablon. Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	24-05-2026	09:00	09:45	00:45
<b>45 z 68</b> Struktura Treningu. Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	24-05-2026	09:45	10:30	00:45
<b>46 z 68</b> Przerwa	Dawid Gazdecki	24-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>47 z 68</b> Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność). Warsztat praktyczny/case study	Dawid Gazdecki	24-05-2026	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>48 z 68</p> <p>Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross: przysiad, wyciskanie, podnoszenie. Warsztat praktyczny/case study</p>	Dawid Gazdecki	24-05-2026	11:30	12:15	00:45
<p>49 z 68</p> <p>Przerwa</p>	Dawid Gazdecki	24-05-2026	12:15	12:45	00:30
<p>50 z 68</p> <p>Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wallball, ćwiczenia gimnastyczne). Warsztat praktyczny/case study</p>	Dawid Gazdecki	24-05-2026	12:45	14:45	02:00
<p>51 z 68</p> <p>Przerwa</p>	Dawid Gazdecki	24-05-2026	14:45	15:00	00:15
<p>52 z 68</p> <p>Prowadzenie zajęć. Warsztat praktyczny/case study</p>	Dawid Gazdecki	24-05-2026	15:00	17:00	02:00
<p>53 z 68</p> <p>Wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego</p>	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	09:00	09:30	00:30
<p>54 z 68</p> <p>Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej</p>	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	09:30	10:00	00:30
<p>55 z 68</p> <p>Ćwiczenia na górną część ciała. Warsztat praktyczny/case study</p>	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 68 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	11:00	11:15	00:15
57 z 68 Ćwiczenia na dolną część ciała. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	11:15	12:15	01:00
58 z 68 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	12:15	12:45	00:30
59 z 68 Technika i poprawność wykonywania ćwiczeń. Warsztat praktyczny /case study	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	12:45	13:15	00:30
60 z 68 Praca z różnymi przyrządami sztangi, kettlebell, maszyny. Warsztat praktyczny/case study	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	13:15	13:45	00:30
61 z 68 Trening siłowy. Warsztat praktyczny	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	13:45	15:45	02:00
62 z 68 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	15:45	16:00	00:15
63 z 68 Wykorzystanie ćwiczeń wielowarstwowych w treningu funkcjonalnym. Warsztat praktyczny /case study	Bartłomiej Lubecki	30-05-2026	16:00	17:00	01:00
64 z 68 Specyfika pracy Trenera Personalnego	Mariusz Ługiewicz	31-05-2026	09:00	10:30	01:30
65 z 68 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	31-05-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>66 z 68</b> Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA	Mariusz Ługiewicz	31-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>67 z 68</b> Przerwa	Mariusz Ługiewicz	31-05-2026	12:15	12:30	00:15
<b>68 z 68</b> Walidacja	-	31-05-2026	12:30	16:30	04:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 364,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 6



**1 z 6**

### Mariusz Ługiewicz

Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania. Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją wiedzę służył również wielu firmom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego, lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.”

Ukończone szkolenia:

- Trener Personalny PTA
- Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych

- Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie
- Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem
- Jelita Kontra Depresja
- Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 6

## Bartłomiej Lubecki

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólnie poszukiwanie form aktywności które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworząc hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryką, koordynacją ruchową oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem pracy nad kuloodpornymi mięśniami core oraz silnymi ramionami. Animal Flow używam jako elementu „flow” – płynnego łączenia wzorców ruchowych oraz wolnej ekspresji wyrażonej ruchem. Jestem trenerem personalnym od 2015r. Od tego momentu prowadzę kilkadziesiąt godzinnych treningów w każdym tygodniu. Pozwoliło mi to zbudować pokaźny bagaż doświadczenia zawodowego, którym, wraz z poszerzaną nieustannie wiedzą na codzień dzielę się w PTA Studio w Łodzi.



3 z 6

## Dawid Gazdecki

szkoleniowiec REPS Polska (ID REPS/TR/1666).

Prowadzi szkolenia na trenera personalnego, ma za sobą doświadczenie w prowadzeniu autorskiego szkolenia Cross Hybrid Training. W 2024 roku był jednym z prelegentów na wydarzeniu, jakim jest EU4YA, gdzie poprowadził wykład „Hybrydowy Cross trening – kompleksowe podejście do poprawy ogólnej sprawności fizycznej”.

Obecnie prowadzący szkolenia, jako wykładowca dla PTA oraz Akademii ZDROFIT.

Dawid wykorzystuje nie tylko doświadczenie z crossfitu, z którego w 2013r. uzyskał tytuł Crossfit Trainer level 1, ale również wiedzę z ukończonych szkoleń z trójboju siłowego, instruktora dwuboju, czy certyfikowanych szkoleń z gimnastyki oraz warsztatów z ergometra wioślarskiego.

Ma za sobą ponad 12 letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych z cross treningu, prowadzeniu zawodników CF oraz pomaga w przygotowaniach do testów sprawności, do różnych formacji mundurowych: straży pożarnej, wojska czy policji.

W programowaniu treningu wykorzystuje różne narzędzia, jak np.: kettlebells, w planach nie tylko swoich podopiecznych, ale jak sam mówi, obok sztangi, jest to jego ulubione narzędzie w jego własnym treningu. Uważa trening balistyczny z wykorzystaniem odważników kulowych, że jest idealnym narzędziem do poprawy wyników sportowych w różnych dyscyplinach.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



4 z 6

## Dominik Michał Fortuna

Dyplomowany trener osobisty Life Fitness Academy (2013), nauczyciel wychowania fizycznego (2006), instruktor sportu ze specjalnością Rugby (2012).

W 2011 roku ukończył międzywydziałowe studia podyplomowe Uniwersytetu Łódzkiego i Politechniki Łódzkiej uzyskując tytuł Menedżera Sportu.

Wielokrotny Mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski seniorów w Rugby oraz reprezentant

Polski w wszystkich kategoriach wiekowych w tej dyscyplinie sportu.

Uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów w Rugby w Francja 2000 i Chile 2001,

Pasjonat treningu funkcjonalnego oraz pracy z odważnikami kulowymi – Kettlebells – instruktor Polskiego Stowarzyszenia Kettlebells i Fitness (2013).

Posiada doświadczenie w zarządzaniu personelem klubu sportowego. Obecnie pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w jednym z łódzkich gimnazjów ale przede wszystkim prowadzi własną działalność w charakterze trenera personalnego. Wizytówką jego 6-letniej pracy trenerskiej niech będą dziesiątki zadowolonych kobiet i mężczyzn, którym pomógł w osiągnięciu celów.

Uczestnik wielu szkoleń i konwencji poświęconych treningowi, odżywianiu i suplementacji.

Przebiegnięciem lat związany z sekcją Rugby przy Klubie Sportowym „Budowlani”.

Jego pasją jest szeroko pojęta aktywność fizyczna, a zwłaszcza trening funkcjonalny oraz trening TRX i Kettlebells.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



5 z 6

### Adam Derdzikowski

Wykładowca anatomii na Politechnice Łódzkiej, terapeuta powięziowy Anatomy Trains, certyfikowany instruktor Les Mills. Ukończył roczną szkołę planowania, projektowania i prowadzenia szkoleń i kursów SKITZ MATRIK. Od 2015 roku instruktor fitness i trener personalny.

Zawodowo z fitnessem związany od 2015. Wśród zajęć, które prowadzi, są realizowane do muzyki treningi wzmacniające o umiarkowanej intensywności; wymagające siłowo i wydolnościowo treningi metaboliczno – kondycyjne cross; zaawansowane treningi rowerowe skierowane m.in. do triathlonistów; wzmacniająco – mobilizacyjne treningi prozdrowotne typu „zdrowy kręgosłup”; zajęcia rozciągające. Projektuje i realizuje autorskie treningi ze sztangami, taśmami typu TRX oraz na rowerach stacjonarnych.

Jako trener personalny i terapeuta powięziowy prowadzi indywidualnych podopiecznych trenujących zarówno rekreacyjnie, jak i startujących m.in. w biegach, triathlonach, grających w koszykówkę.

Od 2017 roku zrealizował jako master-trener i wykładowca szereg szkoleń w branży fitness m.in. z zakresu treningu na trampolinach, na taśmach typu TRX oraz przygotowujących do zawodu instruktora fitness, trenera personalnego.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



6 z 6

### Diana Kilinowska

Diana Kilinowska – dyplomowany fizjoterapeuta oraz trener personalny i instruktor fitness.

Specjalizuje się w rehabilitacji funkcjonalnej i ortopedycznej, fizjoterapii uroginekologicznej oraz terapii manualnej. Pracuje z osobami po urazach, kobietami na różnych etapach życia oraz z dziećmi w zakresie korekcji wad postawy.

Prowadzi treningi indywidualne i zajęcia grupowe prozdrowotne, łącząc nowoczesne techniki fizjoterapeutyczne z edukacją ruchową. Stawia na bezpieczeństwo, indywidualne podejście i wysokie standardy pracy.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje w trakcie usługi:

- Podręcznik dotyczący Modelu Obsługi PTA
- Podręcznik Trenera
- Szablon wywiadu z Klientem wg wzoru PTA
- Szablon oceny OHS wg wzoru PTA
- Szablon chodu wg wzoru PTA
- Test DNA motywacyjny
- Wzór kontraktu
- Czarna lista błędów trenerskich
- Interpretacja testu OHS

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

## Informacje dodatkowe

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług(t.j. Dz. U. 2022 r., poz. 931 ze zm.) - § 3 ust. 1 pkt 14

### AKTUALIZACJA TRENERA:

W dniach 9 oraz 10 maja zajęcia prowadzone będą przez Dianę Kilinowską

### AKTUALIZACJA MIEJSCA REALIZACJI USŁUGI W DNIACH 09-10.05:

W dniach 9 oraz 10 maja zajęcia prowadzone będą pod adresem: ul. Tatrzańska 124 B, 93-219 Łódź, Pawilon Dąbrówki, 1 piętro - BIOSFERA

## Adres

ul. Siewna 15  
94-250 Łódź  
woj. łódzkie

Centrum sportowe "Vera Sport " ul. Siewna 15 Łódź 94-250

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

# Kontakt



**Julia Galusińska**

**E-mail** [julia.galusinska@business-land.pl](mailto:julia.galusinska@business-land.pl)

**Telefon** (+48) 730 009 454