



Szkolenie: Master Personal Trainer

Numer usługi 2026/04/20/176672/3499611

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

★★★★★ 4,6 / 5

1 212 ocen

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 68:00 h
- 📅 27.06.2026 do 25.07.2026

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

certyfikowani trenerzy personalni, którzy spełniają wymagania wstępne do udziału w kursie

osoby dążące do dalszego rozwoju i poszerzania kompetencji zawodowych w obszarze treningu personalnego

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 rozwój i pogłębienie kompetencji zawodowych certyfikowanych trenerów personalnych poprzez zdobycie zaawansowanej wiedzy i umiejętności w zakresie diagnostyki, programowania oraz prowadzenia skutecznych procesów treningowych. Uczestnicy zwiększają efektywność pracy z klientem, rozwijają kompetencje analityczne, decyzyjne oraz interpersonalne, niezbędne w profesjonalnej praktyce trenerskiej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Optymalizuje pracę układu nerwowego i proces regeneracji	Dobiera techniki oddechowe (pobudzające/wyciszające) do aktualnego stanu psychofizycznego klienta.	Test teoretyczny
	Projektuje protokół regeneracyjny uwzględniający zarządzanie energią.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi zaawansowaną diagnostykę i trening medyczny	Wykonuje i interpretuje testy funkcjonalne wykraczające poza standard OHS.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia prewencyjne minimalizujące ryzyko kontuzji.	Wywiad swobodny
Programuje treningi dla złożonych profili klientów	Analizuje hierarchię bodźców i adaptację biologiczną w planach treningowych.	Test teoretyczny
	Optymalizuje plany na podstawie analizy błędów w case study.	Wywiad swobodny
Zarządza dobrostanem (wellbeing) i nawykami klienta	Stosuje narzędzie "Koło Życia" w planowaniu rozwoju podopiecznego.	Wywiad swobodny
	Identyfikuje wartości klienta i projektuje strategię budowania nawyków.	Wywiad swobodny
Planuje i realizuje trening typu Hybrid Athlete	Łączy metody budowania siły i wytrzymałości w jednym planie.	Test teoretyczny
	Demonstruje poprawną technikę zaawansowanych metod treningowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje markę ekspercką i zarządza karierą trenera	Opracowuje strategię pozycjonowania marki w mediach społecznościowych.	Wywiad swobodny
	Projektuje ścieżkę rozwoju zawodowego z uwzględnieniem etyki i zrównoważonego biznesu	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zapewnia bezpieczeństwo osobiste w praktyce	Demonstruje techniki bezpiecznego upadania i podstawy samoobrony.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje zasady świadomości sytuacyjnej w scenariuszach zagrożeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1 - Regulacja układu nerwowego i regeneracja:

- Podstawy regulacji układu nerwowego w pracy trenera
- Rola autonomicznego układu nerwowego (stres, trening, regeneracja)
- Fundamenty prawidłowego oddychania i mechanika oddechu
- Techniki oddechowe wyciszające i stabilizujące organizm
- Techniki oddechowe pobudzające i zwiększające energię
- Medytacja, koncentracja i praca z uważnością
- Tworzenie protokołów regeneracyjnych dla klientów

Dzień 2 - Diagnostyka funkcjonalna i trening medyczny:

- Znaczenie diagnostyki w pracy trenera personalnego
- Podstawowe testy funkcjonalne i ich interpretacja
- Zaawansowane narzędzia diagnostyczne
- Praktyczne przeprowadzanie oceny funkcjonalnej
- Wprowadzenie do treningu medycznego
- Prewencja urazów i zasady treningu rehabilitacyjnego
- Zastosowanie treningu medycznego w pracy z klientem

Dzień 3 - **Programowanie treningu dla różnych typów klientów:**

- Biologiczne podstawy adaptacji treningowej
- Rodzaje treningu i ich wpływ na organizm
- Hierarchia bodźców treningowych
- Specyfika pracy z różnymi grupami klientów
- Dobór proporcji treningowych do celu i profilu
- Najczęstsze błędy w planowaniu treningu
- Case study: analiza i optymalizacja planów

Dzień 4 - **Efektywność osobista i wellbeing klienta:**

- Mechanizmy stresu i ich wpływ na organizm
- Zarządzanie energią i efektywność osobista
- Koło życia jako narzędzie planowania rozwoju
- Identyfikacja wartości i kierunku zawodowego
- Wyznaczanie celów i strategia ich realizacji
- Budowanie nawyków wspierających efektywność
- Wellbeing jako fundament długoterminowej kariery

Dzień 5 - **Hybrid Athlete – siła i wydolność:**

- Koncepcja treningu hybrydowego
- Metody budowania siły
- Programowanie treningu siłowego
- Integracja siły i wytrzymałości
- Praktyczne zastosowanie metod treningowych
- Analiza wyników i postępów
- Strategia rozwoju zawodnika hybrid athlete

Dzień 6 - **Hybrid Athlete – zaawansowane programowanie:**

- Struktura planu treningowego hybrid athlete
- Zaawansowane metody treningowe
- Periodyzacja treningu
- Monitorowanie postępów
- Analiza adaptacji organizmu
- Strategie długoterminowego rozwoju
- Projektowanie planów treningowych (praktyka)

Dzień 7 - **Marka osobista i rozwój kariery trenera:**

- Rola marki osobistej w branży fitness
- Budowanie profesjonalnego wizerunku
- Strategie marketingowe (social media)
- Tworzenie treści, które sprzedają
- Analiza konkurencji i pozycjonowanie
- Strategie sprzedaży usług treningowych
- Plan rozwoju kariery trenera

Dzień 8 - **Bezpieczeństwo osobiste w praktyce:**

- Podstawy bezpieczeństwa osobistego
- Świadomość sytuacyjna i zarządzanie dystansem
- Techniki bezpiecznego upadania
- Podstawowe techniki samoobrony
- Obrona przed najczęstszymi zagrożeniami
- Scenariusze sytuacyjne i reakcje
- Implementacja zasad bezpieczeństwa

Dzień 9 - **Walidacja:**

- Egzamin teoretyczny i praktyczny

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 20h jak i praktycznej oraz case study 44 h i 4h walidacji.

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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 59

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 59 Dzień 1: Blok 1 – Neuroregulacja i stres	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	27-06-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 59 -	Przerwa	-	27-06-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 59 Blok 2 – Oddech i stabilizacja	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	27-06-2026	11:00	12:45	01:45
4 z 59 -	Przerwa	-	27-06-2026	12:45	13:15	00:30
5 z 59 Blok 3 – Energia i uważność	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	27-06-2026	13:15	15:00	01:45
6 z 59 -	Przerwa	-	27-06-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 59 Blok 4 – Regeneracja klienta	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	27-06-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 59 Dzień 2: Blok 1 – Podstawy diagnostyki	Zajęcia	Diana Kilinowska	28-06-2026	09:00	10:45	01:45
9 z 59 -	Przerwa	-	28-06-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 59 Blok 2 – Ocena funkcjonalna	Zajęcia	Diana Kilinowska	28-06-2026	11:00	12:45	01:45
11 z 59 -	Przerwa	-	28-06-2026	12:45	13:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 59 Blok 3 – Trening medyczny	Zajęcia	Diana Kilinowska	28-06-2026	13:15	15:00	01:45
13 z 59 -	Przerwa	-	28-06-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 59 Blok 4 – Praktyka i zastosowanie	Zajęcia	Diana Kilinowska	28-06-2026	15:15	17:00	01:45
15 z 59 Dzień 3: Blok 1 – Adaptacja treningowa	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	04-07-2026	09:00	10:45	01:45
16 z 59 -	Przerwa	-	04-07-2026	10:45	11:00	00:15
17 z 59 Blok 2 – Planowanie bodźców	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	04-07-2026	11:00	12:45	01:45
18 z 59 -	Przerwa	-	04-07-2026	12:45	13:15	00:30
19 z 59 Blok 3 – Praca z klientem	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	04-07-2026	13:15	15:00	01:45
20 z 59 -	Przerwa	-	04-07-2026	15:00	15:15	00:15
21 z 59 Blok 4 – Analiza przypadków	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	04-07-2026	15:15	17:00	01:45
22 z 59 Dzień 4: Blok 1 – Stres i energia	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	05-07-2026	09:00	10:45	01:45
23 z 59 -	Przerwa	-	05-07-2026	10:45	11:00	00:15
24 z 59 Blok 2 – Rozwój osobisty	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	05-07-2026	11:00	12:45	01:45
25 z 59 -	Przerwa	-	05-07-2026	12:45	13:15	00:30
26 z 59 Blok 3 – Cele i nawyki	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	05-07-2026	13:15	15:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 59 -	Przerwa	-	05-07-2026	15:00	15:15	00:15
28 z 59 Blok 4 – Wellbeing i równowaga	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	05-07-2026	15:15	17:00	01:45
29 z 59 Dzień 5: Blok 1 – Fundamenty hybrydowe	Zajęcia	Dawid Gazdecki	11-07-2026	09:00	10:45	01:45
30 z 59 -	Przerwa	-	11-07-2026	10:45	11:00	00:15
31 z 59 Blok 2 – Siła i wytrzymałość	Zajęcia	Dawid Gazdecki	11-07-2026	11:00	12:45	01:45
32 z 59 -	Przerwa	-	11-07-2026	12:45	13:15	00:30
33 z 59 Blok 3 – Metody treningowe	Zajęcia	Dawid Gazdecki	11-07-2026	13:15	15:00	01:45
34 z 59 -	Przerwa	-	11-07-2026	15:00	15:15	00:15
35 z 59 Blok 4 – Rozwój zawodnika	Zajęcia	Dawid Gazdecki	11-07-2026	15:15	17:00	01:45
36 z 59 Dzień 6: Blok 1 – Struktura treningu	Zajęcia	Dawid Gazdecki	12-07-2026	09:00	10:45	01:45
37 z 59 -	Przerwa	-	12-07-2026	10:45	11:00	00:15
38 z 59 Blok 2 – Periodyzacja i monitoring	Zajęcia	Dawid Gazdecki	12-07-2026	11:00	12:45	01:45
39 z 59 -	Przerwa	-	12-07-2026	12:45	13:15	00:30
40 z 59 Blok 3 – Adaptacja organizmu	Zajęcia	Dawid Gazdecki	12-07-2026	13:15	15:00	01:45
41 z 59 -	Przerwa	-	12-07-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 59 Blok 4 – Projektowanie planów	Zajęcia	Dawid Gazdecki	12-07-2026	15:15	17:00	01:45
43 z 59 Dzień 7: Blok 1 – Marka trenera	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	18-07-2026	09:00	10:45	01:45
44 z 59 -	Przerwa	-	18-07-2026	10:45	11:00	00:15
45 z 59 Blok 2 – Marketing i sprzedaż	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	18-07-2026	11:00	12:45	01:45
46 z 59 -	Przerwa	-	18-07-2026	12:45	13:15	00:30
47 z 59 Blok 3 – Pozycjonowanie usług	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	18-07-2026	13:15	15:00	01:45
48 z 59 -	Przerwa	-	18-07-2026	15:00	15:15	00:15
49 z 59 Blok 4 – Strategia kariery	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	18-07-2026	15:15	17:00	01:45
50 z 59 Dzień 8: Blok 1 – Fundamenty bezpieczeństwa	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	19-07-2026	09:00	10:45	01:45
51 z 59 -	Przerwa	-	19-07-2026	10:45	11:00	00:15
52 z 59 Blok 2 – Techniki samoobrony	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	19-07-2026	11:00	12:45	01:45
53 z 59 -	Przerwa	-	19-07-2026	12:45	13:15	00:30
54 z 59 Blok 3 – Reakcja na zagrożenia	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	19-07-2026	13:15	15:00	01:45
55 z 59 -	Przerwa	-	19-07-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 59 Blok 4 – Scenariusze praktyczne	Zajęcia	Mariusz Ługiewicz	19-07-2026	15:15	17:00	01:45
57 z 59 -	Walidacja	-	25-07-2026	10:00	11:45	01:45
58 z 59 -	Przerwa	-	25-07-2026	11:45	12:00	00:15
59 z 59 -	Walidacja	-	25-07-2026	12:00	14:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	68:00
w tym suma godzin zajęć	56:00
w tym suma godzin walidacji	03:45
w tym suma przerw	08:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	79:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

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

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

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 widzą 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 3

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 lev. 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.



3 z 3

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 dostaje materiały szkoleniowe w wersji papierowej i online w dniu rozpoczęcia usługi.

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

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

Telefon (+48) 730 009 454