



Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni

Numer usługi 2026/04/24/16850/3510928

3 790,00 PLN brutto
 3 790,00 PLN netto
 189,50 PLN brutto/h
 189,50 PLN netto/h
 264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,6 / 5

47 ocen

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 11.05.2026 do 15.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji w zakresie prowadzenia treningów personalnych oraz pracy jako instruktor siłowni.

W szczególności szkolenie adresowane jest do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness,
- osób aktywnych fizycznie chcących uporządkować i poszerzyć swoją wiedzę treningową,
- trenerów i instruktorów chcących podnieść lub uzupełnić swoje kwalifikacje zawodowe,
- studentów i absolwentów kierunków związanych ze sportem, rekreacją, fizjoterapią lub dietetyką,
- osób zainteresowanych pracą z różnymi grupami klientów, w tym osobami początkującymi, osobami starszymi oraz osobami z ograniczeniami ruchowymi.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów personalnych oraz pracy jako instruktor siłowni. Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie doboru metod treningowych, prowadzenia procesu treningowego, korygowania techniki ćwiczeń oraz pracy z różnymi grupami klientów, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w treningu	- wskazuje grupy mięśniowe i ich funkcje	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia podstawowe zasady ruchu	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady planowania treningu personalnego	- opisuje strukturę jednostki treningowej	Wywiad swobodny
	- dobiera metody treningowe	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa w pracy trenera	- wskazuje przeciwwskazania	Wywiad swobodny
	- opisuje zasady asekuracji	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Demonstruje technikę podstawowych ćwiczeń Planuje i prowadzi prostą jednostkę treningową Koryguje błędy techniczne podczas ćwiczeń	- wykonuje poprawnie ćwiczenia	Wywiad swobodny
	- zachowuje prawidłową postawę	Wywiad swobodny
	- opracowuje plan treningu	Wywiad swobodny
	- prowadzi fragment zajęć	Wywiad swobodny
	- identyfikuje błędy	Wywiad swobodny
	- udziela wskazówek	Wywiad swobodny
Dobiera ćwiczenia do możliwości klienta	- dostosowuje intensywność	Wywiad swobodny
	- uzasadnia dobór ćwiczeń	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Komunikuje się z klientem podczas treningu	- przekazuje instrukcje	Wywiad swobodny
	- udziela informacji zwrotnej	Wywiad swobodny
Prowadzi trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	- dba o bezpieczeństwo ćwiczącego	Wywiad swobodny
	- organizuje przebieg treningu	Wywiad swobodny

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

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji w zakresie prowadzenia treningów personalnych oraz pracy jako instruktor siłowni.

Szkolenie adresowane jest w szczególności do osób planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness, osób aktywnych fizycznie, a także trenerów i instruktorów chcących podnieść swoje kwalifikacje zawodowe.

Szkolenie realizowane jest w formie **stacjonarnej** i obejmuje łącznie **32 godziny dydaktyczne** (1 godzina dydaktyczna = 45 minut). Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną, realizowaną w formie zajęć warsztatowych.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Zakres tematyczny

1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (14 h)

Teoria – 5 h:

- rola trenera personalnego i instruktora siłowni
- podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki
- zasady planowania treningu (mikro-, mezo-, makrocykle)
- podstawy żywienia i suplementacji
- bezpieczeństwo i organizacja pracy

Praktyka – 15 h:

- technika ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych
- prowadzenie treningu personalnego
- analiza i korekta błędów ruchowych
- przygotowanie klienta do treningu

Szczegółowy harmonogram zajęć (z podziałem na dni, godziny, tematykę oraz przypisaniem trenera) **zostanie uzupełniony najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia**, zgodnie z wymaganiami BUR.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje:

Część teoretyczna – test wiedzy.

Część praktyczna – przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu treningu personalnego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Michał Sobolewski	11-05-2026	11:00	15:00	04:00
2 z 6 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Michał Sobolewski	12-05-2026	11:00	15:00	04:00
3 z 6 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Michał Sobolewski	13-05-2026	11:00	15:00	04:00
4 z 6 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Michał Sobolewski	14-05-2026	11:00	15:00	04:00
5 z 6 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Michał Sobolewski	15-05-2026	11:00	14:30	03:30
6 z 6 Walidacja	-	15-05-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 790,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	189,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	189,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Sobolewski

Trener personalny z 6-letnim doświadczeniem w prowadzeniu treningów indywidualnych oraz zajęć fitness, takich jak Jump4Fit i Indoor Triathlon. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją trenerską.

Ukończone kursy: Instruktor Siłowni i Trener Personalny oraz szkolenie Core Stability z akredytacją Profi Fitness School.

Specjalizacja obejmuje trening siłowy i interwałowy, a także ćwiczenia z wykorzystaniem kettlebells, taśm TRX, power band oraz thera band.

Na co dzień prowadzone są treningi dla osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, ujędrnić ciało, poprawić kondycję oraz zadbać o zdrowie i lepsze samopoczucie. Treningi są dostosowywane indywidualnie do poziomu zaawansowania i celów podopiecznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne w formie elektronicznej, obejmujące:

- skrypt szkoleniowy zawierający zagadnienia z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz planowania treningu,
- materiały dotyczące zasad doboru ćwiczeń, techniki ich wykonywania oraz bezpieczeństwa treningowego,
- opracowania dotyczące podstaw żywienia i suplementacji w sporcie,

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;

-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.

Adres

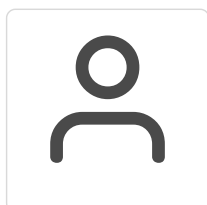
ul. Hetmańska 90
60-219 Poznań
woj. wielkopolskie

Poznań, Body Balans, Hetmańska 90

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 135 506