



## Trener personalny - kurs

Numer usługi 2026/04/27/166223/3515758

6 543,60 PLN brutto

5 320,00 PLN netto

145,41 PLN brutto/h

118,22 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

ALIO CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

196 ocen

📍 Ławica  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 45:00 h  
📅 26.06.2026 do 05.07.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Osoby dorosłe (18+), zainteresowane rozwojem zawodowym w branży sportowej i fitness, w tym osoby planujące rozpoczęcie pracy jako trener personalny lub rozwijające kompetencje w zakresie pracy z klientem indywidualnym i grupowym.

**Wymagania wstępne**

- ukończona szkoła średnia (kserokopia świadectwa),
- zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w kursie,
- oświadczenie o niekaralności.

**Minimalna liczba uczestników**

10

**Maksymalna liczba uczestników**

12

**Data zakończenia rekrutacji**

25-06-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

45

**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 kursu jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć grupowych z uwzględnieniem celów klienta, jego możliwości oraz zasad bezpieczeństwa.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i prowadzi trening indywidualny oraz zajęcia grupowe	planuje proces treningowy dostosowany do celu, wieku i możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera odpowiednie formy treningu (siłowy, funkcjonalny, wytrzymałościowy, cardio, korekcyjny)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje podstawowe dysfunkcje narządu ruchu i dobiera ćwiczenia wspierające ich korekcję	Obserwacja w warunkach symulowanych
	konstruuje jednostkę treningową (rozgrzewka, część główna, regeneracja)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje elementy dietytyki w planowaniu procesu treningowego	Wywiad ustrukturyzowany
	stosuje zasady budowania relacji trener–klient	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje elementy odnowy biologicznej w procesie treningowym	Obserwacja w warunkach symulowanych
	monitoruje postępy i modyfikuje plan treningowy	Wywiad ustrukturyzowany

## 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 szkoleniowa ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć grupowych w branży sportowej i fitness. Program został opracowany we współpracy ze specjalistami–praktykami oraz w oparciu o autorską metodologię doświadczonego trenera Klubu Sportowego CityZen, odpowiadającą na aktualne potrzeby rynku pracy.

Szkolenie łączy wiedzę teoretyczną z intensywną praktyką, umożliwiając uczestnikom zdobycie kompetencji niezbędnych do pracy z klientem w sposób bezpieczny, skuteczny i dopasowany do jego celów oraz możliwości psychofizycznych.

### Moduł praktyczny

- trening funkcjonalny
- trening siłowy i wytrzymałościowy
- trening cardio
- trening korekcyjny i praca z dysfunkcjami
- TRX i trening w zawieszeniu
- propriocepcja i czucie głębokie
- trening mobilności i uelastyczniania
- nowoczesne formy ruchu (Bodybar, BallShape, BodyCross, AquaSport)
- trening specjalistyczny w zależności od dyscypliny sportowej
- elementy bio-regeneracji i odnowy biologicznej
- prowadzenie zajęć przez uczestników (praktyka nauczania)

### Moduł teoretyczny

- rola i zadania trenera personalnego w kontekście społecznym i edukacyjnym
- przegląd form treningowych i ich zastosowanie
- dobór treningu do celu i wieku klienta
- podstawy dietyki i wprowadzenie do suplementacji
- zasady tworzenia planów treningowych

### Metody szkoleniowe

- wykłady i prezentacje
- warsztaty praktyczne
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- symulacje pracy z klientem
- prowadzenie zajęć przez uczestników

Istotnym wyróżnikiem usługi jest zaangażowanie praktyków sportu wyczynowego, w tym trenerów i zawodników współpracujących z kadrą narodową oraz reprezentacją Polski w różnych dyscyplinach sportowych. W części praktycznej kursu uczestnicy będą mieli możliwość pracy oraz wymiany doświadczeń z ekspertami reprezentującymi m.in. kolarstwo, triathlon oraz kajakerstwo.

W realizację programu zaangażowani są specjaliści współpracujący z Bogumiłem Głuszkowskim, w tym trenerzy i praktycy sportu wyczynowego, m.in.:

- Tomasz Schmidt
- Tomasz Kryk

Obecność ekspertów z różnych dyscyplin sportowych pozwala uczestnikom:

- obserwować różnorodne podejścia do treningu i przygotowania motorycznego,
- analizować proces pracy z zawodnikami na poziomie profesjonalnym i reprezentacyjnym,
- poznawać praktyczne zastosowanie metod treningowych w różnych warunkach i celach sportowych,
- rozumieć specyfikę pracy z zawodnikami o odmiennych wymaganiach fizycznych i mentalnych.

Zajęcia prowadzone w tej formule umożliwiają uczestnikom kontakt z rzeczywistymi standardami pracy obowiązującymi w sporcie wyczynowym, w tym:

- pracę pod presją wyniku,
- podejmowanie decyzji w warunkach zmiennych i dynamicznych,
- zarządzanie procesem treningowym w długim cyklu przygotowawczym,
- integrację przygotowania fizycznego, mentalnego i regeneracyjnego.

Takie podejście pozwala na pełniejsze zrozumienie roli trenera personalnego nie tylko jako instruktora ćwiczeń, ale jako osoby zarządzającej procesem rozwoju fizycznego i funkcjonalnego klienta – niezależnie od jego poziomu zaawansowania.

Udział praktyków sportu wyczynowego stanowi istotną wartość dodaną usługi, zwiększając jej aktualność, jakość oraz dopasowanie do realnych potrzeb rynku pracy w branży sportowej i fitness.

#### Walidacja efektów uczenia się

- **obserwacja w warunkach symulowanych** – prowadzenie fragmentu treningu,
- **wywiad ustrukturyzowany** – omówienie podejmowanych decyzji treningowych, analiza przypadków

Program kursu oparty jest na autorskiej metodologii Klubu Sportowego CityZen i uwzględnia aktualne trendy oraz wymagania rynku pracy w branży fitness. Uczestnicy zdobywają kompetencje praktyczne możliwe do bezpośredniego zastosowania w pracy zawodowej.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 4</b> Moduł praktyczny	Bogumił Głuszkowski	26-06-2026	10:00	18:00	08:00
<b>2 z 4</b> Moduł praktyczny	Bogumił Głuszkowski	27-06-2026	10:00	18:00	08:00
<b>3 z 4</b> Moduł praktyczny	Bogumił Głuszkowski	28-06-2026	10:00	18:00	08:00
<b>4 z 4</b> Moduł teoretyczny	Bogumił Głuszkowski	04-07-2026	10:00	18:00	08:00

## 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	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,41 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,22 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Bogumił Głuszkowski

Posiada minimum 5-letnie doświadczenie w pracy trenerskiej oraz przygotowaniu motorycznym zawodników i osób aktywnych fizycznie. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym, przygotowaniu ogólnorozwojowym oraz pracy z ciałem w kontekście efektywności ruchu, kontroli motorycznej i profilaktyki przeciążeń. W swojej pracy wykorzystuje doświadczenie zdobyte we współpracy ze sportowcami różnych dyscyplin, w tym zawodnikami sportu wyczynowego oraz osobami przygotowującymi się do startów na poziomie krajowym i międzynarodowym. Współpracuje ze środowiskiem trenerskim związanym z reprezentacją Polski oraz kadrą narodową, co umożliwia wdrażanie aktualnych standardów treningowych stosowanych w sporcie profesjonalnym. Posiada kompetencje w zakresie planowania i programowania procesu treningowego, przygotowania motorycznego i funkcjonalnego, pracy z osobami o różnym poziomie zaawansowania (od początkujących po sportowców), analizy wzorców ruchowych oraz identyfikacji ograniczeń funkcjonalnych, doboru metod treningowych adekwatnych do celu i możliwości klienta, prowadzenia treningów indywidualnych oraz zajęć grupowych, wdrażania elementów regeneracji i odnowy biologicznej w procesie treningowym. W pracy dydaktycznej przekazuje wiedzę w sposób praktyczny, oparty na realnych sytuacjach treningowych oraz doświadczeniu pracy z klientem. Prowadzi zajęcia w formie warsztatowej, umożliwiającej uczestnikom bezpośrednie zastosowanie omawianych metod i narzędzi. Jest współtwórcą autorskiego programu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników w formie prezentacji pdf i nagrań video zostaną udostępnione po realizacji kształcenia drogą mailową

### Warunki uczestnictwa

#### Wymagania wstępne

- ukończona szkoła średnia (kserokopia świadectwa),
- zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w kursie,

- oświadczenie o niekaralności.

## Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w wymiarze godzin dydaktycznych (1 godzina=45min), które wynoszą łącznie 45 godzin lekcyjnych (33 godziny 45 min zegarowych).

Usługa szkoleniowa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług, jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych. Zwolnienie ma zastosowanie w przypadku uczestników, dla których udział w usłudze jest finansowany (w co najmniej 70%) ze środków publicznych, w tym w szczególności ze środków pochodzących z funduszy Unii Europejskiej (np. EFS+), Krajowego Funduszu Szkoleniowego (KFS) lub innych programów wsparcia.

W przypadku braku spełnienia powyższego warunku, do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami.

## Adres

Ławica 64  
64-410 Ławica  
woj. wielkopolskie

Część praktyczna kursu realizowana będzie w obiekcie Mana Lake, który zapewnia warunki optymalne do prowadzenia intensywnych zajęć warsztatowych w obszarze treningu personalnego i pracy z ciałem. Obiekt położony jest w otoczeniu natury, z dala od miejskiego zgiełku, co sprzyja koncentracji, regeneracji oraz pełnemu zaangażowaniu uczestników w proces szkoleniowy. Lokalizacja umożliwia prowadzenie zajęć zarówno w przestrzeniach zamkniętych, jak i w terenie otwartym, co jest istotne z punktu widzenia różnorodności form treningowych. Zaplecze infrastrukturalne obejmuje: przestronne sale treningowe umożliwiające pracę indywidualną i w grupach, dostęp do przestrzeni zewnętrznej pozwalającej na realizację treningów funkcjonalnych i wytrzymałościowych, warunki do prowadzenia zajęć wymagających ruchu, dynamiki i zmiany ustawienia przestrzeni, zaplecze sprzyjające ćwiczeniom (symulacjom) regeneracji i odnowie biologicznej. Praktyka obejmuje intensywną pracę ruchową, ćwiczenia w podgrupach.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Natalia Smolarek**

**E-mail** [natalia@alioconsulting.pl](mailto:natalia@alioconsulting.pl)

**Telefon** (+48) 668 513 014