



Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/05/04/126640/3532554

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

93,69 PLN brutto/h

93,69 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

407 ocen

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 48:00 h

📅 09.05.2026 do 31.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być:</p> <ul style="list-style-type: none"> osoby pełnoletnie osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki. <p>Usługa kierowana również do uczestników projektu "Kierunek Rozwój".</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	07-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera uczenie się przez całe życie poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz biomechaniki	poprawnie opisuje budowę aparatu ruchu i jego rolę w treningu	Test teoretyczny
charakteryzuje metody diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego	wskazuje rodzaje testów funkcjonalnych oraz ich zastosowanie	Test teoretyczny
opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego	wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod	Test teoretyczny
przeprowadza wywiad i ocenia klienta pod kątem możliwości treningowych	poprawnie zadaje pytania, analizuje wyniki oceny	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta	przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję	Obserwacja w warunkach symulowanych
demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje zasady komunikacji interpersonalnej i motywowania klientów	wykazuje umiejętność jasnego przekazywania instrukcji i wsparcia	Obserwacja w warunkach symulowanych
współpracuje z klientem w procesie planowania treningu	angażuje klienta w proces decyzyjny, reaguje na potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych
przestrzega zasad etyki zawodowej i dba o bezpieczeństwo podopiecznych	zachowuje profesjonalizm w relacji trener–klient	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczone w czas trwania usługi.

Charakter usługi: edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego (1h teoria, 6h praktyka)

- podstawy anatomii funkcjonalnej,
- wywiad i ocena klienta,
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice,
- testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie,
- case study – opracowywanie protokołów naprawczych.

2. Trening medyczny w treningu personalnym (1h teoria, 6h praktyka)

- dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje,
- postawa ciała a sprawność aparatu ruchu,
- kręgosłup i kończyny – analiza i przykłady postępowania w dysfunkcjach,
- reedukacja podopiecznych i współpraca z klientami bólowymi.

3. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym (1h teoria, 6h praktyka)

- mobility – definicja i zastosowanie,
- techniki mobilizacyjne w różnych sektorach ciała,
- wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych,
- protokoły pracy z klientem w kontekście mobility.

4. Metodyka treningu funkcjonalnego (1h teoria, 12h praktyka)

- definicja i zasady treningu funkcjonalnego,
- piramida przygotowania fizycznego,
- rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
- testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
- budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, plyometria,
- modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.

5. Metodyka treningu siłowego (1h teoria, 12h praktyka)

- definicja i założenia treningu siłowego,
- elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki,
- analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
- praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami,
- case study – najczęstsze przypadki klientów.

Walidacja (1h)

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 5-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny siłowe, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- symulacja praktyczna/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Trening siłowy (cz.1)	Igor Kaczyński	09-05-2026	12:15	17:15	05:00
2 z 8 Trening siłowy (cz.2)	Igor Kaczyński	10-05-2026	12:15	17:15	05:00
3 z 8 Diagnostyka funkcjonalna	Michał Smykała	16-05-2026	12:15	17:15	05:00
4 z 8 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO	Michał Smykała	17-05-2026	12:15	17:15	05:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 METODYKA TRENIGU FUNKCJONALNEGO	Przemysław Michalak	23-05-2026	12:15	17:15	05:00
6 z 8 METODYKA TRENIGU FUNKCJONALNEGO	Przemysław Michalak	24-05-2026	12:15	17:15	05:00
7 z 8 Mobility	Mateusz Uznański	30-05-2026	12:15	17:15	05:00
8 z 8 Walidacja	-	31-05-2026	12:15	13:15	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Igor Kaczyński

Zdobył wykształcenie wyższe magisterskie na AWFIS Gdańsk w 2017.

Prowadzi szkolenia od ok. 3 - 4 lat, średnio 1-2 na miesiąc w zakresie: Trening siłowy, trening funkcjonalny, egzaminy.

W ostatnich 5 latach uczestnik kilku konferencji (w roli słuchacza lub prowadzącego).

Szkolenia w których brał udział:

- Współczesna kinezyterapia - Praktyczna Strona Treningu,
- Planowanie i periodyzacja - Praktyczna Strona Treningu,

- Bridging the gap, science to performance - Luis Mesquita
- Mobility work - Monika Garboś.



2 z 4

Michał Smykała

Wykształcenie: 2015 - Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu - Wydział Fizjoterapii, kierunek: Fizjoterapia (magister). Ścieżki specjalizacyjne: Fizjoterapia w sporcie, Zdrowe starzenie się
Doświadczenie zawodowe: 01.2013 - 05.2015 - Fizjoterapeuta Kliniczny w: Samodzielny Publiczny zakład opieki zdrowotnej MSWiA we Wrocławiu; Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu; Medyczne centrum rehabilitacji Popielówek 1 od 03.2016 - Fizjoterapeuta i Trener Medyczny - Praca z klientem indywidualnym od 01.2023 - Szkoleniowiec - prowadzenie kursów na trenera medycznego
Szkolenia i certyfikaty: EQF level 5 - Szkoleniowiec REPS Ultrasonografia Narządu ruchu - poziom podstawowy Kończyna dolna - procedury po zabiegach operacyjnych
Terapia Wisceralna. Terapia Blizn. Suche igłowanie Pierwszy moduł szkolenia EFDMA. Pierwszy stopień, certyfikatu NCSC w Elite Performance Institute Liczne seminaria, szkolenia oraz warsztaty o tematyce sportowej i fizjoterapeutycznej.

Pracuje jako szkoleniowiec od stycznia 2023.

Prowadzi szkolenia z zakresu Treningu Personalnego w zakresie tematycznym:

- Podstawy treningu medycznego, Diagnostyka Funkcjonalna, Techniki pracy nad mobilnością.
- A także szkolenia z zakresu Treningu Medycznego w zakresie tematycznym:
- Techniki odzyskiwania zakresu mobilności układu ruchu



3 z 4

Przemysław Michalak

Specjalista z wieloletnim doświadczeniem w profesjonalnym przygotowaniu motorycznym oraz treningu prozdrowotnym. Współzałożyciel słupskiego centrum treningowego „Dobry Ruch” oraz twórca marki edukacyjnej „Siła w ruchu”. Jego praca dydaktyczna koncentruje się na łączeniu rzetelnej wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku z praktycznymi rozwiązaniami treningowymi.

Kompetencje i doświadczenie dydaktyczne:

Od ponad 6 lat aktywnie kształci kadry trenerskie w Polsce jako kluczowy wykładowca Global Sport Academy (GSA). Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu:

Przygotowania motorycznego (S&C): programowanie treningu siły i kondycji w oparciu o standardy międzynarodowe (posiada akredytację ASCA Level 1).

Treningu funkcjonalnego i medycznego: nauczanie diagnostyki ruchu, prewencji urazów oraz budowania fundamentów siłowych u osób z ograniczeniami funkcjonalnymi.

Metodyki treningu w sportach walki: specjalistyczne programowanie pod wymagania dyscyplin szybkościowo-siłowych.

Praktyka i kwalifikacje:

Jest certyfikowanym trenerem zarejestrowanym w systemie REPs Polska (nr TR-7819), co potwierdza zgodność jego kompetencji z europejskimi ramami kwalifikacji zawodowych. W pracy ze sportowcami i amatorami stawia na podejście Evidence-Based, kładąc nacisk na świadomość ruchu i optymalizację techniki. Jako wykładowca ceniony jest za umiejętność przekładania skomplikowanych zagadnień biomechanicznych na zrozumiały język praktyki trenerskiej.



4 z 4

Mateusz Uznański

Certyfikowany trener personalny i medyczny z ponad 7-letnim stażem zawodowym. Jako absolwent licznych szkoleń kierunkowych oraz student dietetyki, łączy wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku, biomechaniki i żywienia. Doświadczenie zdobywał w renomowanych ośrodkach (m.in. Train Better, Zdrofit), prowadząc procesy treningowe skoncentrowane na poprawie sprawności, sylwetki oraz powrocie do pełnej funkcjonalności po urazach.

Specjalizacja merytoryczna:

Jego kompetencje obejmują programowanie treningowe w ujęciu medycznym, diagnostykę funkcjonalną aparatu ruchu oraz prewencję kontuzji. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu:

bezpiecznej techniki ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych,
programowania treningu dla osób z dolegliwościami bólowymi (kręgosłup, stawy),
podstaw dietetyki i suplementacji w sporcie amatorskim,
metodyki pracy z klientem o specyficznych potrzebach zdrowotnych.

Podejście dydaktyczne:

W roli wykładowcy Mateusz stawia na model Evidence-Based Practice, przekładając wyniki badań naukowych na praktyczne narzędzia pracy. Jego warsztaty cechują się wysokim poziomem merytorycznym, jasnością przekazu oraz naciskiem na bezpieczeństwo i poprawność wzorców ruchowych. Holistyczne podejście do zdrowia pozwala mu skutecznie edukować uczestników szkoleń w obszarach łączących aktywność fizyczną z regeneracją i stylem życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. **Dietetyka sportowa dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

1. **Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.**

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

1. **Programowanie treningowe dla trenera.**

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

1. **Anatomia funkcjonalna dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja

- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

1. Marketing dla trenera personalnego.

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie
- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu sylwetkowym.

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Informacje dodatkowe

Kurs trenera personalnego w GSA to sprawdzone rozwiązania i praktyczne wskazówki jak trenować. Nieważne, czy chcesz zostać trenerem personalnym czy też robisz kurs dla własnej satysfakcji i rozwoju - jesteś w dobrym miejscu. Pokażemy Ci od czego należy zacząć trening, na co zwrócić uwagę i jak zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, by cały trening był efektywny. Nauczysz się nowych ćwiczeń, ich wariantów oraz pochylimy się nad tymi, które już znasz. Nasi szkoleniowcy pokażą Ci różne alternatywy i możliwości treningowe. Wszystko po to, abyś osiągał jeszcze więcej. Nasz kurs to solidna dawka wiedzy poparta badaniami oraz wieloletnim doświadczeniem, zbiór wskazówek oraz praktycznych rozwiązań.

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Podpisano umowę z WUP w Toruniu.

Wymagana frekwencja: min. 80%.

Adres

ul. Trakt św. Wojciecha 39

80-044 Gdańsk

woj. pomorskie

UWAGA! ZMIANIA MIEJSCA SZKOLENIA NA:

Centrum Fitness Gdańsk

ul. Wyspiańskiego 2, Gdańsk

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661