

**Kurs TRENER PERSONALNY I  
INSTRUKTOR SIŁOWNI - INTENSYWNY**

Numer usługi 2026/08/03/184099/3727107

**3 997,00 PLN** brutto  
3 997,00 PLN netto  
99,93 PLN brutto/h  
99,93 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

62 oceny

📍 Poznań  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 40:00 h  
📅 28.10.2026 do 01.11.2026

## Informacje podstawowe

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                     | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Identyfikatory projektów</b>      | Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>         | <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"><li>osoby pełnoletnie</li><li>osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki.</li></ul> <p>W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu ) Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe I</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b> | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>   | 27-10-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera 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. Przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń. REPS

## 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 |
| opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego                                    | wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod                    | Test teoretyczny |
| Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego                       | Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego                               | Wywiad swobodny  |
| planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta                | przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję         | Wywiad swobodny  |
| demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych                                  | prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe                               | Wywiad swobodny  |
| prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa             | kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową | 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 wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

KURS INTESYWNY: ŚRODA - NIEDZIELA

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 5 dni.

**Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona na zakończeniu kursu.**

**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. Anatomia funkcjonalna i wzorce ruchowe w praktyce**

**2. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego**

- 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.

**3. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym**

- 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**

- 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. Podstawy Treningu medycznego w treningu personalnym**

- 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.

**6. Metodyka treningu siłowego**

- 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.

**Warunki organizacyjne:**

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 3-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle,, 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),
- Wywiad swobodny/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

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: 36

| Przedmiot / temat                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 36</div> Podstawy anatomii funkcjonalnej – terminologia, płaszczyzny i osie ruchu, funkcje układu ruchu | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 28-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>2 z 36</div> -                                                                                              | Przerwa        | -           | 28-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <div>3 z 36</div> Anatomia funkcjonalna kończyny dolnej, obręczy biodrowej i tułowia                             | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 28-10-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <div>4 z 36</div> -                                                                                              | Przerwa        | -           | 28-10-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                          | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 5 z 36 Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej, kończyny górnej i kręgosłupa                                | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 28-10-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| 6 z 36 -                                                                                                   | Przerwa        | -           | 28-10-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| 7 z 36 Podstawowe wzorce ruchowe – przysiad, zawias biodrowy, wykrok, pchanie, przyciąganie i stabilizacja | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 28-10-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| 8 z 36 Wywiad z klientem, określanie celów, możliwości i przeciwwskazań do treningu                        | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 29-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 9 z 36 -                                                                                                   | Przerwa        | -           | 29-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 10 z 36 Ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice – analiza postawy oraz wzorców ruchowych                  | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 29-10-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 11 z 36 -                                                                                                  | Przerwa        | -           | 29-10-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| 12 z 36 Testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie w procesie treningu personalnego                 | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 29-10-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 13 z 36 -                                                                                        | Przerwa        | -           | 29-10-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| 14 z 36<br>Techniki mobilizacyjne i protokoły mobility dla różnych sektorów ciała. Case study    | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 29-10-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| 15 z 36<br>Definicja i zasady treningu funkcjonalnego. Piramida przygotowania fizycznego         | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 30-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 16 z 36 -                                                                                        | Przerwa        | -           | 30-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 17 z 36<br>Łańcuchy kinematyczne, balans strukturalny, testy siły i budowa jednostki treningowej | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 30-10-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 18 z 36 -                                                                                        | Przerwa        | -           | 30-10-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| 19 z 36<br>Metodyka treningu z kettlebells – technika, bezpieczeństwo i dobór ćwiczeń            | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 30-10-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| 20 z 36 -                                                                                        | Przerwa        | -           | 30-10-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>21 z 36</div> Metodyka treningu z systemami podwieszanymi – ćwiczenia, progresje i zastosowanie praktyczne | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 30-10-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| <div>22 z 36</div> Definicja i założenia treningu siłowego. Podstawy biomechaniki i programowania               | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 31-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>23 z 36</div> -                                                                                            | Przerwa        | -           | 31-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <div>24 z 36</div> Analiza ruchu i nauczanie techniki podstawowych ćwiczeń siłowych                             | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 31-10-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <div>25 z 36</div> -                                                                                            | Przerwa        | -           | 31-10-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| <div>26 z 36</div> Metodyka treningu hipertroficznego – objętość, intensywność, tempo i dobór ćwiczeń           | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 31-10-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| <div>27 z 36</div> -                                                                                            | Przerwa        | -           | 31-10-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| <div>28 z 36</div> Metodyka pracy z klientem – kończyny dolne, górne i tułów. Case study                        | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 31-10-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                            | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>29 z 36</b><br>Podstawy treningu medycznego – dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 01-11-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>30 z 36</b> -                                                                             | Przerwa        | -           | 01-11-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>31 z 36</b><br>Postawa ciała a sprawność aparatu ruchu. Analiza kręgosłupa i kończyn      | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 01-11-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>32 z 36</b> -                                                                             | Przerwa        | -           | 01-11-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| <b>33 z 36</b> Praca z klientem bólowym, reedukacja ruchowa i współpraca interdyscyplinarna  | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 01-11-2026            | 12:45               | 14:45               | 02:00         |
| <b>34 z 36</b> -                                                                             | Przerwa        | -           | 01-11-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| <b>35 z 36</b> Case study – dobór postępowania treningowego w najczęstszych dysfunkcjach     | Zajęcia        | DANIEL PERZ | 01-11-2026            | 15:00               | 16:30               | 01:30         |
| <b>36 z 36</b> -                                                                             | Walidacja      | -           | 01-11-2026            | 16:30               | 17:00               | 00:30         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
|-------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 40:00         |
| w tym suma godzin zajęć       | 34:30         |
| w tym suma godzin walidacji   | 00:30         |

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| w tym suma przerw                    | 05:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 46:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 3 997,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 3 997,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>                                                | 99,93 PLN    |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>                                                 | 99,93 PLN    |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 40:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**DANIEL PERZ**

Trener Personalny z wieloletnim doświadczeniem. Specjalista z zakresu Treningu Personalnego, SPortowego oraz Hybrydowego. Trener Biegania.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje instruktorki zostały zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dostawca Usług posiada dokumenty potwierdzające wskazane doświadczenie zawodowe i kwalifikacje.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik dostaje dodatkowo dożywotnio Baze wiedzy:

1. Anatomia funkcjonalna i podstawy diagnostyki ruchowa
2. Kształtowanie kobiecej sylwetki
3. Vademecum trenera personalnego
4. Specjalista ruchu
5. Żywnie z elementami Psychodietetyki
6. Kształtowanie mocy w treningu personalnym
7. Specjalista treningu siłowego
8. Komunikacja, relacje i efektywność
9. Nowoczesne programowanie treningowe
10. Trening w ciąży i po porodzie
11. Trening core i mięśni głębokich
12. Terapeutyczny oddech
13. Metodyka treningu kettlebell
14. Biznes trenera online
15. Fundamenty ruchu
16. Mobility w praktyce
17. Funkcjonalne fundamenty treningu

## Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca na mail: [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)

## Informacje dodatkowe

Więcej o kursie na stronach:

<https://akademia.movetherapy.pl/produkt/kurs-trener-personalny/>

Instagram:

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

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCSRDAokEUIpuqAPIZ7aH20Q/videos>

## Adres

ul. Wiślana 22

Poznań

woj. wielkopolskie

Studio Treningowe - KLINIKA CIAŁA

# Kontakt



**MAREK KUŚ**

**E-mail** [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)

**Telefon** (+48) 792 222 067