



MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

62 oceny

Kurs Stacjonarny: Medyczny Trener Personalny

Numer usługi 2026/08/13/184099/3745687

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 40:00 h
📅 13.11.2026 do 29.11.2026

4 497,00 PLN brutto
4 497,00 PLN netto
112,43 PLN brutto/h
112,43 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Każda osoba pełnoletnia z zainteresowania tematem treningu medycznego, która chce nauczyć się rozpoznawać podstawowe zaburzenia wzorców ruchowych, najpowszechniejsze kontuzje oraz zwyrodnienia oraz dowiedzieć się jak prawidłowo dobierać ćwiczenia korekcyjne, które wzmocnią osłabione partie mięśniowe. Szkolenie skierowane jest do pełnoletnich osób, które chcą rozwijać swoją karierę zawodową w branży fitness i rehabilitacji, zdobywając kompetencje z zakresu treningu medycznego – pracy z osobami po urazach, z dysfunkcjami narządu ruchu oraz dolegliwościami bólowymi. <u>Szkolenie kierujemy w szczególności do:</u> * trenerów personalnych, którzy chcą zdobyć narzędzia terapeutyczne do pracy z klientami zmagającymi się z dysfunkcjami, bólem i chorobami * fizjoterapeutów, którzy pragną uzupełniać pracę na kozetce treningiem na sali * studentów fizjoterapii, którzy wiedzą, że chcą zajmować się treningiem medycznym * pasjonatów ruchu, którzy interesują się wiedzą z dziedziny leczenia ruchem
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	06-11-2026

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik będzie potrafić wykonać prawidłową analizę wzorców ruchowych, słabych ogniw oraz rozpoznać aktualne możliwości klienta, a także pokierować do odpowiednich specjalistów. Kursant będzie w stanie zaplanować proces, dobrać odpowiednie parametry i obciążenie do aktualnych możliwości klienta w procesie powrotu do zdrowia i sprawności.

A następnie dobierać ćwiczenia i nauczać ruchu u osób z różnymi problemami, kompensacjami i deficytami na bazie aktualnej wiedzy naukowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Trafnie diagnozuje klientów bólowych.	Przeprowadza wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy.	Wywiad swobodny
Programuje skuteczny i bezpieczny trening medyczny	Prowadzi odpowiednie ćwiczenia siłowe, a także mobility i stretching.	Wywiad swobodny
Wspiera proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej.	Wykonuje testy kliniczne, badania zakresów ruchomości w stawie, testy elastyczności mięśni, testy wad postawy i asymetrii mięśni.	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Zjazd I: 13-14-15 Listopad

Zjazd II: 28-29 Listopad

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

Każdego dnia przewidziane są **2 przerwy po 15 min i 1 przerwa 30 min**

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona na zakończenie kursu

Dzień 1

- Anatomia funkcjonalna w praktyce: kończyna dolna, tułów, kończyna górna
- Wywiad i ocena klienta

Dzień 2

- Manualne testy mięśniowe: kończyna dolna, tułów, kończyna górna
- Screening ruchowy
- Metodyka treningu medycznego: staw skokowy, kolano, biodro

Dzień 3

- Blizna w treningu
- Stabilizacja centralna (core)
- Metodyka treningu medycznego: kręgosłup lędźwiowy, kręgosłup piersiowy i szyjny

Dzień 4

- Case study w grupach
- Metodyka treningu medycznego: bark, łokieć
- Metodyka treningu medycznego: nadgarstek i integracja upper body

Dzień 5

- Praca w grupach: case study
- Praca w grupach: case study
- Podstawy sensomotoryki
- Tendinopatie w treningu
- Programowanie i periodyzacja treningów medycznych
- Walidacja efektów uczenia się

I - Diagnostyka funkcjonalna

1. Anatomia funkcjonalna w ujęciu praktycznym.
2. Biomechanika w praktyce.
3. Podstawy neurofizjologii i jej wpływ na trening oraz terapię ruchem.
4. Holistyczne modele pracy z podopiecznym
5. Stres, Ból, Kontuzja, Uraz - Klasyfikacja i rozumienie w kontekście najnowszych doniesień nauki.
6. Wywiad medyczny, czerwone i żółte flagi
7. Ocena posturalna i segmentarna ciała
8. Nauka oceny palpacyjnej
9. Manualne testy mięśniowe w praktyce
10. Baza testów funkcjonalnych i tworzenie własnej baterii testów
11. Ocena kinematyczna ruchu.
12. Wpływ zaburzeń narządów wewnętrznych na problemy bólowe i dysfunkcje motoryczne.

13. Podstawowe techniki autoregulacji autonomicznego układu nerwowego

II. Fundamenty treningu i budowanie ruchu

1. Jak tworzy się ruch?
2. Podstawy systemu odruchowego ciała
3. Priorytetyzacja pracy
4. Kinezylogia ruchu
5. Podstawy sensomotoryki
6. Neurofizjologia mobilności
7. Rozgrzewka - tworzenie zindywidualizowanych rozgrzewek w oparciu o dysfunkcje
8. Oddychanie w treningu medycznym
9. Stabilizacja centralna
10. Stabilizacja funkcjonalna
11. Budowanie ruchu - kończyna dolna
12. Budowanie ruchu - kończyna górna
13. Integracja ruchowa i zindywidualizowane ćwiczenia wielopłaszczyznowe.
14. Study Case

III - Tworzenie protokołów postępowania w konkretnych zaburzeniach i problemach.

1. Rozpoznanie i charakterystyka najczęstszych dysfunkcji aparatu ruchu.
2. Urazy stawu skokowego w praktyce oraz budowanie strategii ćwiczeń krok po kroku.
3. Postępowanie w uszkodzeniach więzadła krzyżowego (ACL) - postępowanie po zabiegu oraz zachowawcze.
4. Uszkodzenie łąkotec w praktyce.
5. Chondromelacje rzepki i postępowania w zaburzeniach pracy kolana.
6. Problemy bólowe w obrębie biodra
7. Zaburzenia i problemy bólowe kręgosłupa.
8. Urazy barku i postępowanie treningowe zachowawcze i po zabiegach.
9. Tendinopatie i entezopatie w treningu.
10. Autonomiczny układ nerwowy Podstawy
11. **Podstawy wpływu zaburzeń psychosomatycznych na ciało.**
12. Kiedy i jak wdrażać bezpiecznie trening w kontuzjach i urazach.
13. Omówienie proces gojenia i regeneracji.
14. Podstawy programowanie w treningu medycznym.
15. Dobór i indywidualizacja ćwiczeń korekcyjnych.
16. Study Case

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: 37

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 Anatomia funkcjonalna w praktyce: kończyna dolna	Zajęcia	Damian Turski	13-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 37 -	Przerwa	-	13-11-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 37 Anatomia funkcjonalna w praktyce: tułów i kończyna górna	Zajęcia	Damian Turski	13-11-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 37 -	Przerwa	-	13-11-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 37 Wywiad i ocena klienta	Zajęcia	Damian Turski	13-11-2026	12:45	14:45	02:00
6 z 37 -	Przerwa	-	13-11-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 37 Wywiad i ocena klienta – praktyka	Zajęcia	Damian Turski	13-11-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 37 Manualne testy mięśniowe: kończyna dolna, tułów, kończyna górna	Zajęcia	Damian Turski	14-11-2026	09:00	10:45	01:45
9 z 37 -	Przerwa	-	14-11-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 37 Screening ruchowy	Zajęcia	Damian Turski	14-11-2026	11:00	12:30	01:30
11 z 37 -	Przerwa	-	14-11-2026	12:30	13:00	00:30
12 z 37 Metodyka treningu medycznego: staw skokowy i kolano	Zajęcia	Damian Turski	14-11-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 37 -	Przerwa	-	14-11-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 37 Metodyka treningu medycznego: biodro	Zajęcia	Damian Turski	14-11-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 37 Blizna w treningu	Zajęcia	Damian Turski	15-11-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 37 -	Przerwa	-	15-11-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 37 Stabilizacja centralna (core)	Zajęcia	Damian Turski	15-11-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 37 -	Przerwa	-	15-11-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 37 Metodyka treningu medycznego: kręgosłup lędźwiowy	Zajęcia	Damian Turski	15-11-2026	12:45	14:30	01:45
20 z 37 -	Przerwa	-	15-11-2026	14:30	14:45	00:15
21 z 37 Metodyka treningu medycznego: kręgosłup piersiowy i szyjny	Zajęcia	Damian Turski	15-11-2026	14:45	17:00	02:15
22 z 37 Case study w grupach	Zajęcia	Damian Turski	28-11-2026	09:00	10:45	01:45
23 z 37 -	Przerwa	-	28-11-2026	10:45	11:00	00:15
24 z 37 Metodyka treningu medycznego: bark	Zajęcia	Damian Turski	28-11-2026	11:00	12:30	01:30
25 z 37 -	Przerwa	-	28-11-2026	12:30	13:00	00:30
26 z 37 Metodyka treningu medycznego: łokieć	Zajęcia	Damian Turski	28-11-2026	13:00	14:30	01:30
27 z 37 -	Przerwa	-	28-11-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 37 Metodyka treningu medycznego: nadgarstek i integracja upper body	Zajęcia	Damian Turski	28-11-2026	14:45	17:00	02:15
29 z 37 Praca w grupach: case study	Zajęcia	Damian Turski	29-11-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 37 -	Przerwa	-	29-11-2026	10:30	10:45	00:15
31 z 37 Praca w grupach: case study	Zajęcia	Damian Turski	29-11-2026	10:45	12:00	01:15
32 z 37 -	Przerwa	-	29-11-2026	12:00	12:30	00:30
33 z 37 Podstawy sensomotoryki i	Zajęcia	Damian Turski	29-11-2026	12:30	13:45	01:15
34 z 37 Tendinopatie w treningu	Zajęcia	Damian Turski	29-11-2026	13:45	14:45	01:00
35 z 37 -	Przerwa	-	29-11-2026	14:45	15:00	00:15
36 z 37 Programowanie i periodyzacja treningów medycznych	Zajęcia	Damian Turski	29-11-2026	15:00	16:40	01:40
37 z 37 -	Walidacja	-	29-11-2026	16:40	17:00	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	34:40
w tym suma godzin walidacji	00:20

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

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	112,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,43 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Damian Turski

Trener Personalny i Terapeuta Ruchowy ze specjalizacją w Treningu Medycznym.
Od 2019 czynnie działamy trener personalny i absolwent kursów z Anatomii Funkcjonalnej, Diagnostyki funkcjonalnej, Mobility, Dietetyki.
Współtwórca kursów dla Trenerów Personalnych.
Właściciel centrum treningu w Łodzi.

Trener posiada doświadczenie i kwalifikacje zgodne z tematyką usługi, zdobywane od 2019 r. oraz aktywnie rozwijane i aktualizowane w latach 2021–2026, czyli w okresie nie wcześniejszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR - zweryfikowane przez dostawcę usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej nagrania video oraz (skrypt-ebook) i karty wywiadu pdf, do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - <https://akademia.movetherapy.pl> . Skrypt będzie możliwy do pobrania.

Adres

ul. Brzezińska 262

92-703 Łódź

woj. łódzkie

Studio Treningowe - Remotion

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067