



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

★★★★★ 4,6 / 5

53 oceny

Kurs Trenera Personalnego i Instruktor Siłowni

Numer usługi 2026/09/17/16850/3818104

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 20:00 h

📅 07.12.2026 do 11.12.2026

4 390,00 PLN brutto

4 390,00 PLN netto

219,50 PLN brutto/h

219,50 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób, które chcą zdobyć podstawowe kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w branży fitness w zakresie prowadzenia treningów personalnych oraz wykonywania zadań instruktora siłowni.

Szkolenie dedykowane jest osobom początkującym, aktywnym fizycznie, pasjonatom sportu oraz osobom planującym pracę w klubach fitness, siłowniach, studiach treningowych lub prowadzenie własnej działalności w obszarze usług treningowych.

Program rozpoczyna się od podstaw i obejmuje przygotowanie do pracy z osobami zdrowymi, bez rozpoznanych przeciwwskazań do aktywności fizycznej. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia zawodowego ani wykształcenia kierunkowego z zakresu sportu, anatomii lub fizjologii.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia podstawowych treningów personalnych oraz wykonywania zadań instruktora siłowni w pracy z osobami zdrowymi.

Uczestnik nabędzie kompetencje w zakresie przeprowadzania wywiadu z klientem, określania celów treningowych, oceny podstawowych wzorców ruchowych, doboru ćwiczeń do możliwości i poziomu zaawansowania klienta, organizacji stanowiska treningowego, obsługi sprzętu siłowego i cardio, demonstrowania techniki ćw

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje rolę trenera personalnego i instruktora siłowni.	Omawia zadania trenera personalnego w pracy z klientem indywidualnym.	Wywiad swobodny
	Omawia zadania instruktora siłowni w klubie fitness.	Wywiad swobodny
	Wskazuje zakres odpowiedzialności zawodowej trenera i instruktora.	Wywiad swobodny
	Wskazuje główne grupy mięśniowe zaangażowane w podstawowe ćwiczenia.	Wywiad swobodny
Omawia podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w treningu.	Omawia wpływ wysiłku fizycznego na organizm.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa podczas treningu i pracy na siłowni.	Wskazuje zasady bezpiecznego korzystania z maszyn i sprzętu treningowego.	Wywiad swobodny
	Omawia podstawowe zasady asekuracji.	Wywiad swobodny
	Wskazuje sytuacje wymagające przerwania treningu lub skierowania klienta do specjalisty.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI: Przeprowadza pierwsze spotkanie z klientem.	Przeprowadza podstawowy wywiad dotyczący celu, doświadczenia i samopoczucia klienta.	Wywiad swobodny
	Określa cel treningowy klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia poziom zaawansowania i możliwości ruchowe klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje klienta i stanowisko do treningu.	Sprawdza bezpieczeństwo miejsca oraz sprzętu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera sprzęt do zaplanowanych ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przygotowuje rozgrzewkę dopasowaną do rodzaju treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Demonstruje technikę podstawowych ćwiczeń.	Prezentuje prawidłową technikę ćwiczeń wielostawowych i izolowanych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kontroluje ustawienie ciała, tor ruchu i zakres ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera tempo wykonania ćwiczenia do celu treningowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Obsługuje podstawowy sprzęt stosowany na siłowni. Koryguje podstawowe błędy techniczne.	Ustawia maszynę do wzrostu i możliwości użytkownika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia sposób korzystania z maszyn siłowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia sposób korzystania ze sprzętu cardio.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje błędne ustawienie ciała podczas ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela wskazówki korygującej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ponownie ocenia wykonanie ćwiczenia po korekcie.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi fragment treningu lub instruktażu na siłowni.	Przekazuje jasne instrukcje wykonania ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kontroluje technikę i bezpieczeństwo ćwiczącego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje intensywność do możliwości klienta.	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny.	Używa języka zrozumiałego dla klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zadaje pytania dotyczące celu i samopoczucia klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela konstruktywnej informacji zwrotnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dba o bezpieczeństwo i granice własnych kompetencji.	Reaguje na ból, zmęczenie lub złe samopoczucie klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Nie podejmuje się diagnozowania urazów ani chorób.	Wywiad swobodny
	Kieruje klienta do lekarza lub fizjoterapeuty, gdy problem wykracza poza kompetencje trenera.	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?

Program

Program

1. Podstawy pracy trenera personalnego i instruktora siłowni – 3 godz.

Część teoretyczna – 2 godz.:

- rola, zadania i zakres odpowiedzialności trenera personalnego oraz instruktora siłowni;
- różnice między pracą trenera personalnego a instruktora siłowni;
- granice kompetencji trenera, fizjoterapeuty, lekarza i dietetyka;
- zasady bezpieczeństwa, higieny pracy oraz organizacji stanowiska treningowego;
- podstawowe przeciwwskazania do wysiłku i sytuacje wymagające skierowania klienta do specjalisty.

Część praktyczna – 1 godz.:

- przygotowanie stanowiska treningowego;
- omówienie zasad bezpiecznej pracy na siłowni;
- symulacja pierwszego kontaktu z klientem;
- przekazywanie podstawowych instrukcji dotyczących bezpieczeństwa.

2. Pierwsze spotkanie i ocena klienta – 3 godz.

Część teoretyczna – 1 godz.:

- zasady przeprowadzania wywiadu z klientem;
- rozpoznawanie potrzeb, celu i poziomu zaawansowania klienta;
- podstawowa ocena sprawności, mobilności i wzorców ruchowych.

Część praktyczna – 2 godz.:

- przeprowadzanie podstawowego wywiadu z klientem;
- określanie celów treningowych;
- obserwacja podstawowych wzorców ruchowych;
- ocena mobilności i ogólnej sprawności;
- dobór ćwiczeń do poziomu zaawansowania;
- przygotowanie rozgrzewki dopasowanej do rodzaju treningu.

3. Technika ćwiczeń i wykorzystanie sprzętu – 4 godz.

Część teoretyczna – 1 godz.:

- podstawy anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku i biomechaniki;
- zasady prawidłowego ustawienia ciała podczas ćwiczeń;
- podstawowe zasady doboru obciążenia i asekuracji.

Część praktyczna – 3 godz.:

- technika ćwiczeń wielostawowych i izolowanych;
- ćwiczenia z hantlami i sztangą;
- podstawowe wykorzystanie kettlebelli, gum treningowych i taśm TRX jako przyborów treningowych;
- ćwiczenia z piłkami, BOSU i innymi akcesoriami;
- wykorzystanie rollerów i podstawy rozluźniania mięśniowo-powięziowego;
- rozpoznawanie i korygowanie podstawowych błędów technicznych.

4. Prowadzenie i planowanie treningu personalnego – 3 godz.

Część teoretyczna – 1 godz.:

- budowa jednostki treningowej;
- zasady planowania treningu personalnego;
- dobór ćwiczeń, liczby serii, powtórzeń, obciążenia i przerw;

- podstawy progresji i regresji ćwiczeń.

Część praktyczna – 2 godz.:

- tworzenie prostej jednostki treningowej;
- prowadzenie fragmentów treningu personalnego;
- dobór ćwiczeń do celu i poziomu klienta;
- praktyczne stosowanie progresji i regresji;
- prowadzenie treningu siłowego, funkcjonalnego, obwodowego i cardio w zakresie podstawowym.

5. Kontrola techniki i rozwój podopiecznego – 2 godz.

Część praktyczna – 2 godz.:

- obserwowanie klienta podczas wykonywania ćwiczeń;
- rozpoznawanie i korygowanie błędów ruchowych;
- udzielanie prostych wskazówek technicznych;
- ponowna ocena wykonania ćwiczenia po korekcie;
- modyfikowanie ćwiczeń w zależności od możliwości osoby ćwiczącej;
- monitorowanie postępów klienta.

6. Praca instruktora siłowni – 3 godz.

Część teoretyczna – 1 godz.:

- zadania instruktora siłowni w klubie fitness;
- organizacja pracy na sali treningowej;
- zasady bezpieczeństwa użytkowników siłowni.
- zielone kompetencje w pracy trenera i instruktora siłowni – 30 min: racjonalne wykorzystanie energii i zasobów, ograniczanie odpadów oraz odpowiedzialne użytkowanie i dbałość o sprzęt treningowy.

Część praktyczna – 2 godz.:

- obsługa maszyn siłowych;
- obsługa sprzętu cardio;
- prawidłowe ustawianie urządzeń do wzrostu i możliwości użytkownika;
- wyjaśnianie techniki korzystania ze sprzętu;
- dobór maszyn i ćwiczeń do celu treningowego;
- prowadzenie podstawowego instruktażu ćwiczeń;
- pomoc osobom początkującym w bezpiecznym rozpoczęciu treningu.

7. Podsumowanie i walidacja – 2 godz.

Podsumowanie – 1 godz. 30 min:

- powtórzenie najważniejszych zagadnień teoretycznych i praktycznych;
- przygotowanie przykładowej jednostki treningowej;
- omówienie zasad bezpieczeństwa;
- przygotowanie do walidacji efektów uczenia się.

Walidacja – 30 min:

- sprawdzenie wiedzy z zakresu pracy trenera personalnego i instruktora siłowni;
- analiza przypadku dotycząca doboru ćwiczeń i przygotowania jednostki treningowej;
- obserwacja uczestnika podczas demonstrowania ćwiczeń, korygowania błędów i prowadzenia fragmentu treningu.

Na czas trwania usługi składają się: **18 godzin 15 minut zegarowych zajęć szkoleniowych, 30 minut zegarowych walidacji oraz 1 godzina 15 minut przerw.**

Czas zajęć szkoleniowych i walidacji, bez przerw, wynosi łącznie **18 godzin 45 minut zegarowych**, co odpowiada **25 godzinom dydaktycznym**, przy założeniu, że **1 godzina dydaktyczna trwa 45 minut.**

Przerwy zostały ujęte w harmonogramie i w łącznym czasie trwania usługi, natomiast nie są wliczane do liczby godzin dydaktycznych bez przerw.

Usługa realizowana jest w formule indywidualnej dla jednego uczestnika. Organizator nie zapewnia dodatkowego, zewnętrznego klienta szkoleniowego. Większość ćwiczeń praktycznych uczestnik wykonuje samodzielnie pod nadzorem osoby prowadzącej. Obejmują one naukę i prezentację techniki ćwiczeń, dobór ustawienia ciała, obsługę sprzętu, dobór obciążenia, przygotowanie stanowiska, skalowanie poziomu trudności oraz układanie prostych jednostek treningowych.

W przypadku efektów uczenia się wymagających kontaktu z klientem, w szczególności przeprowadzenia wywiadu, wydawania instrukcji, obserwacji ruchu, korekty ustawienia ciała oraz prowadzenia fragmentu treningu personalnego, osoba prowadząca szkolenie pełni rolę modela klienta szkoleniowego. Uczestnik przeprowadza z nią symulację pracy z klientem, prezentuje sposób komunikacji, dobiera ćwiczenia, objaśnia technikę ich wykonania oraz reaguje na celowo prezentowane błędy ruchowe.

Walidacja praktyczna odbywa się poprzez bezpośrednią obserwację uczestnika przez osobę prowadzącą walidację. Uczestnik samodzielnie przygotowuje i prowadzi fragment treningu lub instruktażu, podczas którego osoba prowadząca występuje w roli modela. Ocenie podlegają w szczególności: organizacja stanowiska, dobór ćwiczeń, sposób przekazywania instrukcji, prezentacja techniki, rozpoznawanie i korygowanie podstawowych błędów, dostosowanie intensywności oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	07-12-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	07-12-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	07-12-2026	12:15	14:00	01:45
4 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	08-12-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 16 -	Przerwa	-	08-12-2026	12:00	12:15	00:15
6 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	08-12-2026	12:15	14:00	01:45
7 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	09-12-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 16 -	Przerwa	-	09-12-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	09-12-2026	12:15	14:00	01:45
10 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	10-12-2026	10:00	12:00	02:00
11 z 16 -	Przerwa	-	10-12-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	10-12-2026	12:15	14:00	01:45
13 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	11-12-2026	10:00	11:45	01:45
14 z 16 -	Przerwa	-	11-12-2026	11:45	12:00	00:15
15 z 16 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Joanna Zadroga	11-12-2026	12:00	13:30	01:30
16 z 16 -	Walidacja	-	11-12-2026	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	18:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	25:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 390,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	219,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	219,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Zadroga

Joanna Zadroga – trener personalny, psychodietetyk i instruktor fitness z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu treningów indywidualnych, zajęć grupowych oraz kształceniu przyszłych trenerów personalnych i instruktorów siłowni. Posiada praktyczne doświadczenie w realizacji treningów z wykorzystaniem TRX, kettlebells, treningu funkcjonalnego, Cross, Core & Stability, ćwiczeń stabilizacyjnych, mobilizacyjnych i kompensacyjnych. Ukończyła liczne studia podyplomowe w tym z psychodietetyki, dietetyki i poradnictwa żywieniowego. Działaczka i mentorka w ramach programów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

W pracy zawodowej prowadziła m.in. zajęcia Pilates, Senior Fit, Szkoła Pleców, TBC, ABT, Step, Tabata, Body Shape, HIIT i Crosspower. Dzięki temu posiada doświadczenie w nauczaniu techniki ćwiczeń, korygowaniu błędów ruchowych, skalowaniu intensywności, doborze obciążeń oraz dostosowywaniu ćwiczeń do poziomu sprawności uczestnika.

W obszarze treningu medycznego realizuje podstawy profilaktyki przeciążeń, bezpiecznego doboru ćwiczeń, pracy nad mobilnością, stabilizacją i kontrolą postawy oraz rozpoznawania sytuacji wymagających skierowania klienta do lekarza lub fizjoterapeuty. Zakres ten nie obejmuje diagnozowania ani rehabilitacji.

Joanna Zadroga posiada również doświadczenie w tworzeniu programów szkoleń i materiałów

dydaktycznych dla osób przygotowujących się do pracy w branży fitness. Łączy wiedzę treningową z przygotowaniem psychodietetycznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**.

Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zając, 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

Uczestnikiem szkolenia może być osoba, która:

- ukończyła 18 lat;
- posiada co najmniej wykształcenie podstawowe;
- nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego udziału w ćwiczeniach fizycznych;
- jest gotowa do uczestnictwa w zajęciach teoretycznych i praktycznych oraz wykonywania ćwiczeń prezentowanych podczas szkolenia.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe ani wykształcenie kierunkowe z zakresu sportu, anatomii, fizjologii lub dietetyki. Program rozpoczyna się od podstaw i został dostosowany do osób początkujących.

Zakładane efekty uczenia się odnoszą się do podstawowego poziomu przygotowania do planowania i prowadzenia treningów personalnych z osobami zdrowymi, bez rozpoznanych urazów, chorób i przeciwwskazań do aktywności fizycznej.

W ramach szkolenia uczestnik poznaje podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku, biomechaniki, techniki ćwiczeń, planowania treningu oraz komunikacji z klientem.

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.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

Adres

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702