



Kurs na instruktora fitness w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/02/24/126640/2578980

2 697,00 PLN brutto

2 697,00 PLN netto

64,21 PLN brutto/h

64,21 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 07.07.2025 do 13.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Marzysz o byciu instruktorem fitness, prowadzeniu energetycznych zajęć grupowych, po których zarówno prowadzący jak i grupa wychodzą z uśmiechem na twarzy, poczuciem spełnienia i satysfakcją? Jeśli tak to właśnie dla Ciebie przygotowaliśmy obszerne szkolenie, na którym dowiesz się jak poprawnie prowadzić zajęcia fitness. Poznasz charakterystykę zawodu od A do Z, a także nauczysz się jak radzić sobie ze stresem. Nasz kurs to sama najpotrzebniejsza wiedza! Szkolenie kierowane również do uczestników programu Małopolski Pociąg Do Kariery.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	04-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42

Cel

Cel edukacyjny

Kurs kończy się egzaminem i potwierdza nabyte kompetencje w dziedzinie fitness i wyposaża uczestnika w niezbędną wiedzę pozwalającą prowadzić grupowe zajęcia fitness klubach sportowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Praca z muzyką fitness	- frazy oraz bloki muzyczne, masterbeat - obsługa sprzętu audio	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kroki aerobic oraz step	- nazewnictwo - technika - „rozliczanie” poszczególnych kroków w muzyce - wychwytywanie potencjalnych błędów i ich korekcja - regresja oraz progresja kroków, dopasowanie stopnia trudności choreografii do grupy	Wywiad swobodny
Budowanie lekcji choreograficznej	- konstrukcja lekcji - metody nauczania choreografii	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ćwiczenia wzmacniające	- nazewnictwo - technika - „rozliczanie” poszczególnych ćwiczeń w muzyce - wychwytywanie potencjalnych błędów i ich korekcja - regresja oraz progresja ćwiczeń - dopasowanie stopnia trudności ćwiczeń do grupy	Wywiad swobodny
Budowanie klasycznej lekcji wzmacniającej (np. TBC, ABT).	- konstrukcja oraz metody wprowadzania i łączenia poszczególnych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Autorski program szkolenia GSA

Stworzony do skutecznego prowadzenia przyszłych klientów.

1. Praca z muzyką fitness.

- frazy oraz bloki muzyczne, masterbeat
- obsługa sprzętu audio

2. Komunikacja z grupą werbalna i niewerbalna (cueing).

3. Kroki aerobic oraz step.

- nazewnictwo
- technika
- „rozliczanie” poszczególnych kroków w muzyce
- wychwytywanie potencjalnych błędów i ich korekcja
- regresja oraz progresja kroków, dopasowanie stopnia trudności choreografii do grupy

4. Budowanie lekcji choreograficznej.

- konstrukcja lekcji
- metody nauczania choreografii

5. Rozgrzewka w lekcji choreograficznej oraz wzmacniającej.

6. Ćwiczenia wzmacniające.

- nazewnictwo
- technika

- „rozliczanie” poszczególnych ćwiczeń w muzyce
- wychwytywanie potencjalnych błędów i ich korekcja
- regresja oraz progresja ćwiczeń
- dopasowanie stopnia trudności ćwiczeń do grupy

7. Budowanie klasycznej lekcji wzmacniającej (np. TBC, ABT).

- konstrukcja oraz metody wprowadzania i łączenia poszczególnych ćwiczeń

8. Budowanie lekcji wzmacniającej opartej na jednostkach czasu np. TABATA, TRENING OBWODOWY.

- konstrukcja oraz metody wprowadzania i łączenia poszczególnych ćwiczeń

9. Ćwiczenia rozciągające

- technika
- wychwytywanie potencjalnych błędów i ich korekcja
- regresja oraz progresja ćwiczeń rozciągających
- dopasowanie stopnia trudności ćwiczeń do grupy

10. Stretching jako cool down (dobór odpowiednich ćwiczeń do konkretnej lekcji).

Metodyka prowadzenia zajęć fitness

Charakterystyka zawodu instruktora fitness

1. Postawa względem klientów.

- komunikacja
- kultura osobista
- przestrzeganie zasad i norm

2. Umiejętności miękkie w pracy z klientami

3. Specyfika pracy z grupą osób

4. Najczęstsze problemy w trakcie zajęć fitness i sposoby radzenia sobie z nimi.

5. Bezpieczeństwo w trakcie zajęć fitness.

6. Stres w pracy instruktora fitness.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 697,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 697,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	64,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	64,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Juraszczyk

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, instruktor fitness z 14 – letnim doświadczeniem, trener personalny, instruktor metody Pilates, prezenter fitness oraz szkoleniowiec, który wykształcił już dziesiątki młodych instruktorów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe przekaze wykładowca na zajęciach lub udostępniemy je przed kursem w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Szkolenie kierowane również do uczestników programu **Małopolski Pociąg Do Kariery**.

Informacje dodatkowe

Podpisano umowę z WUP Kraków w sprawie realizacji programu **Małopolski Pociąg Do Kariery**.

Adres

ul. Podgórska 34
30-001 Kraków

woj. małopolskie

My Fitness Place

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661