



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik



INDYWIDUALNY KURS INSTRUKTORA FITNESS ATS-SPORT

Numer usługi 2025/04/23/44361/2703628

📍 Toruń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 09.06.2025 do 16.06.2025

2 490,00 PLN brutto

2 490,00 PLN netto

124,50 PLN brutto/h

124,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia. • Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego. • Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód. • Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako instruktor fitness lub instruktor siłowni.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	08-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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 jest kompleksowe przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zarówno tematycznych zajęć grupowych (np. aerobik, TBC, trening funkcjonalny, stretching), jak i indywidualnych sesji treningowych charakterystycznych dla pracy instruktora fitness. Kurs rozwija umiejętności z zakresu planowania i realizacji zajęć dostosowanych do poziomu zaawansowania, wieku oraz celów uczestników. Szkolenie kładzie nacisk na praktyczne przygotowanie do pracy w klubach fitness, siłowniach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik kursu przygotowuje i przeprowadza tematyczne zajęcia fitness.	Opracowanie konspektu zajęć grupowych z wybranego typu (np. trening funkcjonalny, stretching, TBC) oraz ich praktyczne poprowadzenie z uwzględnieniem struktury zajęć, intensywności i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik kursu buduje indywidualny plan treningowy dostosowany do potrzeb klienta.	Przygotowanie planu treningowego z uwzględnieniem celu, stanu zdrowia i poziomu sprawności klienta.	Debata ustrukturyzowana
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu anatomii i fizjologii człowieka w kontekście zajęć fitness.	Znajomość podstawowej budowy układu mięśniowego, kostnego i stawowego oraz ich roli w wykonywanych ćwiczeniach; zrozumienie reakcji fizjologicznych na wysiłek fizyczny.	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo demonstruje i koryguje technikę wykonywania ćwiczeń fitness.	Ocena techniki podczas pokazu ćwiczeń oraz umiejętność udzielenia instrukcji i korekty uczestnikom.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje techniki motywacyjne podczas pracy z grupą i klientem indywidualnym.	Symulacja rozmowy motywacyjnej z uczestnikiem zajęć lub klientem indywidualnym, wykorzystanie narzędzi komunikacji wspierającej.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

MODUŁ I - SPRAWY ORGANIZACYJNE

- zapoznanie z uczestnikami kursu i ich doświadczeniem w zajęciach fitness
- zapoznanie słuchaczy z przebiegiem kursu instruktora fitness
- organizacja procesu dydaktycznego, terminy i godziny zajęć
- warunki zaliczenia kursu – omówienie egzaminu specjalistycznego
- zajęcia pokazowe – wstępna ocena umiejętności ruchowych
- pytania i odpowiedzi

MODUŁ II - FITNESS – podstawy

- historia fitness w zarysie
- podział i różnorodność zajęć fitness
- schemat i budowa różnych lekcji fitness
- muzyka i jej tempo w zajęciach fitness
- metody i formy komunikacji z grupą – werbalne i niewerbalne
- metody nauczania ćwiczeń fitness
- podstawy choreografii w zajęciach fitness
- metodyka nauczania choreografii w zajęciach fitness
- jak zbudować prosty i zaawansowany blok choreograficzny "32"?
- zasada "piramidy A-B-C"
- pierwsza pomoc – podstawy
- wybrane wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji

MODUŁ III - AEROBIK

- zasady rozgrzewki w lekcjach aerobiku
- podstawowe kroki aerobiku: step touch, double step touch, grape vine, 4 kolana, V-step, step out, chasse mambo, heel back, push, cross, ponny itp.
- podstawowe zmiany kroków aerobiku
- podstawy zmian w przestrzeni

MODUŁ IV - STEP AEROBIK

- zasady rozgrzewki w lekcji step aerobiku
- podstawowe kroki step aerobiku: basic step, V-step, repeaters / 3 kolana, knee up, cha-cha / chasse, chasse mambo, mambo
- podstawowe zmiany kroków step aerobiku
- podstawy zmian w przestrzeni

MODUŁ V - ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE

- podst. ćw. wzmacniające górne partie ciała
- podst. ćw. wzmacniające dolne partie ciała
- podstawy ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach fitness
- kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat – lunge / wykrok – squat / przysiad
- stretching – podstawy
- TMT – total muscle training – lekcja pokazowa
- ABT – lekcja pokazowa
- TBC – lekcja pokazowa

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 MODUŁ I - SPRAWY ORGANIZACYJNE	Sylwia Pacholec	09-06-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 6 MODUŁ II - FITNESS – podstawy	Sylwia Pacholec	10-06-2025	09:00	14:00	05:00
3 z 6 MODUŁ III - AEROBIK	Sylwia Pacholec	11-06-2025	09:00	13:00	04:00
4 z 6 MODUŁ IV - STEP AEROBIK	Sylwia Pacholec	12-06-2025	09:00	12:00	03:00
5 z 6 MODUŁ V - ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE , MIESZANE I INNE	Sylwia Pacholec	13-06-2025	09:00	14:00	05:00
6 z 6 EGZAMIN	Sylwia Pacholec	16-06-2025	09:00	10:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Pacholec

Sylwia Pacholec – Instruktor fitness od 2010, ukończone szkolenia: Stretching, Zdrowy kręgosłup, FitBall VinyasaPowerYoga, Aerobox. Posiada również certyfikacje z zakresu prowadzenia zajęć na stepach, pilatesu, treningu funkcjonalnego, treningu dla kobiet w ciąży oraz różnych form wzmacniających. Od 2015 trener personalny, od 2022 trener medyczny.

Prowadzi kursy na instruktora fitness w wersji grupowej oraz indywidualnie w Toruniu.

Od 2021 roku wykładowca w Akademii Trenerów Sportu.

Sylwia Pacholec to doświadczony instruktor, na co dzień prowadzący zajęcia fitness oraz spersonalizowane treningi personalne dla swoich klientów, prywatnie jest osobą bardzo otwartą oraz empatyczną. Zawsze służy pomocą dla osób, które chcą zrobić krok naprzód w branży fitness.

Kursy prowadzone przez Sylwie są prowadzone cyklicznie co 2 miesiące w formie grupowej, oraz w formie indywidualnej po uprzednim ustaleniu terminu, na siłowni Level Sport w Toruniu. Serdecznie zapraszamy do zapisów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki oraz technik treningowych. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie ats-sport.pl w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Sieradzka 3
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Kurs odbędzie się na obiekcie LEVEL SPORT GYM w Toruniu, który zapewnia profesjonalne warunki do nauki i treningu. Dzięki nowoczesnemu wyposażeniu i przestrzeni dostosowanej do potrzeb kursu, uczestnicy będą mieli możliwość zdobywania praktycznych umiejętności w komfortowych i bezpiecznych warunkach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 509 675 192