



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



Kurs Instruktora Fitness

Numer usługi 2025/04/25/16850/2710089

2 790,00 PLN brutto

2 790,00 PLN netto

132,86 PLN brutto/h

132,86 PLN netto/h

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 05.06.2025 do 13.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Instruktora Fitness oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	03-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera Fitness. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Instruktor Fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba posiadająca kompetencje „Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu” samodzielnie prowadzi różnego typu zajęcia z grupowych form fitnessu. Planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki sportu.	Weryfikację efektów uczenia się obejmuje kryteria weryfikacji oraz przyporządkowane im sposoby sprawdzenia (np. „odpowiedź ustna”, „demonstracja w praktyce”).	Wywiad swobodny
		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, zawiera.

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

Tak, zawiera.

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

Tak, zawiera.

Program

SPRAWY ORGANIZACYJNE:

- ✓ wzajemne poznanie, wstępna rozmowa o doświadczeniu w branży fitness i oczekiwaniach względem kursu,
- ✓ przedstawienie planu 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.

FITNESS – PODSTAWOWE ELEMENTY:

- ✓ historia fitnessu,
- ✓ podział i różnorodność zajęć fitness,
- ✓ schemat i budowa różnych programów,
- ✓ muzyka i jej tempo w zajęciach fitness,
- ✓ komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna,
- ✓ metody nauczania ćwiczeń fitness,
- ✓ choreografia w zajęciach fitness – metodyka,
- ✓ budowanie prostego i zaawansowanego bloku choreograficznego "32",
- ✓ zasada „piramidy A-B-C,,
- ✓ pierwsza pomoc – abecadło,
- ✓ najważniejsze wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji.

AEROBIK:

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

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, etc.,
- ✓ podstawowe zmiany kroków step aerobiku,
- ✓ podstawy zmian w przestrzeni.

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE:

- ✓ ćwiczenie umacniające górne i 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: 0

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

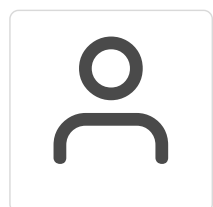
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 790,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	132,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	132,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Mojek

W zawodzie instruktora, trenera oraz szkoleniowca i sportowca jest od 10 lat. Prowadzi zajęcia Fitness, Treningi Personalne oraz wzmacniające. Współpracuje z AST od ponad 4 lat przeprowadzając liczne szkolenia oraz kursy

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

- Ukończone 18 lat;
- wyszkolenie podstawowe;

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 usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

Adres

ul. Diamentowa 29
20-471 Lublin
woj. lubelskie

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Michał Wantuch

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 407 700