Możliwość dofinansowania

A.I. BEST SOLUTION SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

4,6 / 5

10 ocen

Instruktor Fitness z elementami body and mind oraz wzmacniania - ProFi Academy

Numer usługi 2025/05/19/178482/2755388

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

39,02 PLN brutto/h

39,02 PLN netto/h

Kraków / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Usługa szkoleniowa

82 h

18.10.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa: W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego. Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Instruktor zajęć grupowych - Instruktor fitness i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia zajęć grupowych wzmacniających i choreograficznych w klubach fitness. Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	82

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 edukacyjnym szkolenia Instruktor Fitness z elementami body and mind oraz wzmacniania - ProFi Academy jest kompleksowe przygotowanie uczestników do pracy w charakterze Instruktora zajęć grupowych poprzez dostarczanie im aktualnej i kompleksowej wiedzy i umiejętności z zakresu treningu grupowego w tym choreografii, techniki ćwiczeń wzmacniających, stretchingu statycznego i dynamicznego oraz zajęć typu body and mind.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Klasyfikuje role instruktora fitness oraz rodzaje zajęć prowadzone w klubach.	Wskazuje zakres obowiązków instruktora.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia podstawowe typy zajęć grupowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje formę zajęć do grupy docelowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę rozgrzewki i etapy jej planowania.	Wymienia elementy rozgrzewki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa kolejność ćwiczeń dostosowaną do poziomu uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór ćwiczeń rozgrzewkowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje technikę podstawowych kroków fitness z zachowaniem prawidłowej formy ruchu.	Wskazuje nazwy kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje ich poprawne wykonanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia sytuacje zastosowania kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Diagnozuje typowe błędy w wykonaniu kroków podstawowych.	Identyfikuje nieprawidłowe ustawienia ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Proponuje sposób korekcji błędu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa konsekwencje błędnej techniki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dopasowuje strukturę muzyczną (BPM, frazowanie, takt) do segmentu treningowego.	Określa tempo odpowiednie do typu ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia elementy struktury muzycznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Łączy muzykę z dynamiką ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje budowę stawów i określa ich zakres ruchomości w kontekście ćwiczeń fitness	Wskazuje elementy anatomiczne stawu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa fizjologiczne zakresy ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ruchy do możliwości stawów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki PIR, rolowania i terapii powięziowej do sytuacji treningowej.	Opisuje działanie technik.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera właściwą metodę rozluźniania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór na podstawie przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje choreografię na poziomie średnio zaawansowanym z użyciem metod add-on i layering.	Tworzy spójny układ ruchowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje poprawną progresję kroków.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia dynamikę i rytmikę muzyki.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady bezpieczeństwa i cueingu w prowadzeniu zajęć grupowych.	Dobiera właściwe komendy werbalne i niewerbalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Reaguje na błędy uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Eliminuję zagrożenia w trakcie ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia technikę stretchingu aktywnego i planuje jego zastosowanie w jednostce treningowej.	Rozróżnia ćwiczenia aktywnego rozciągania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa właściwy moment w jednostce treningowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia dobór ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę ćwiczeń wzmacniających i identyfikuje błędy postawy.	Wskazuje punkty stabilizacji ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje kompensacje ruchowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa zagrożenia wynikające z błędnej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Porównuje efekty fizjologiczne zajęć typu Body Shape i TBC.	Wymienia główne cele obu form.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia poziom intensywności zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera formę zajęć do oczekiwanego efektu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Instruktor zajęć grupowych - Instruktor fitness i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia zajęć grupowych wzmacniających i choreograficznych w klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stepy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 3-5 osobowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy po 15 minut. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu).

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA.

- Rola i wzór Instruktora Fitness.
- Rodzaje i podział zajęć w klubach fitness.
- Nauka rozgrzewki, aspekty fizjologiczne, zasady i struktury rozgrzewki, jej elementy i progresje.
- Metody nauczania choreografii, wydawanie komend.
- Nauka muzyki w zajęciach fitness, rozliczenia w zajęciach wzmacniających i choreograficznych, wpływ muzyki na trening, sprzęt muzyczny.
- Nauka kroków podstawowych, technika, nazewnictwo.

MODUŁ II - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.

- Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.
- Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR), prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.
- Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.
- Anatomia powięzi, umiejscowienia punktów spustowych na mięśniach.
- Terapia rozluźniania mięśniowo powięziowego wraz z rozbiciem punktów spustowych za pomocą rolki i piłki terapeutycznej.
- Zasady różnicowania intensywności masażu w zależności od powierzchni masażera, oraz powierzchni masowanej.
- Rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy za pomocą piłki terapeutycznej.

MODUŁ III - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY.

-
  - Rodzaje i cele lekcji Low & Hi Impact.
  - Zasady bezpieczeństwa.
  - Style w choreografii, różnicowanie tempa BPM.
  - Zasady budowania choreografii.
  - Budowa/tok lekcji.

- Nauka kroków średnio zaawansowanych.
- Nauka metody blokowej.
- Cuing.
- Lekcja Low Aerobic (masterclass).
- Nauka stretchingu aktywnego, zasady prowadzenia, cel, elementy ćwiczeń rozciągających w praktyce.

MODUŁ IV - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH

- Rodzaje włókien mięśniowych i skurczów.
- Rodzaje i cel zajęć Body Shape i Total Body Conditioning, różnice i zmiany fizjologiczne w tego typu treningach.
- Nauka i technika podstawowych ćwiczeń wzmacniających.
- Zagrożenia, korygowanie postawy, nazewnictwo, pozycje wysokie.
- Budowa lekcji wzmacniającej.
- Przykładowa lekcja Body Shape (masterclass).

MODUŁ V - STEP INSTRUCTOR

- Charakterystyka zajęć na stepie, rodzaje stepu, wskazania i przeciwwskazania do tego typu treningu.
- Nauka i technika kroków podstawowych z użyciem stepu.
- Cuing, nazewnictwo.
- Muzyka i rozliczenia w zajęciach na stepie.
- Metoda odwróconej piramidy.
- Masterclass metodą blokową z użyciem stepu.
- Budowa lekcji na stepie na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym.

MODUŁ VI - STRETCHING

- - Pojęcie związane ze stretchingiem, fizjologiczne podstawy rozciągania,
  - Rola kolagenu i elastyny, wpływ czynników zewnętrznych na elastyczność i relaksację.
  - Nauka ustawienia ciała.
  - Nauka rolowania kręgosłupa, cel, technika, przejście między ćwiczeniami jako płynny ruch.
  - Nauka i technika podstawowych ćwiczeń rozciągających.
  - Nauka Cool Down.
  - Stretching statyczny bierny - relaksacyjny, odruch miotatyczny, czucie proprioreceptywne.
  - Ćwiczenia w parach.
  - Masterclass - stretching statyczny bierny.
  - Budowa lekcji, rozgrzewka w stretchingu.
  - Stretching statyczny czynny, stosowanie, zasady, pokaz ćwiczeń.
  - Masterclass stretching statyczny bierny i czynny.
  - Muzyka w lekcji mieszanej.
  - Technika ćwiczeń zaawansowanych w stretchingu, ze sprzętem i bez sprzętu.
  - Pozycje górne, średnie i niskie.
  - Stretching dynamiczny - Power Stretch, stosowanie, zasady, pokaz figur.
  - Masterclass - stretching dynamiczny Power Stretch.

MODUŁ VII - FULL BODY WORKOUT

- - Budowa mięśnia, wpływ wysiłku na układ mięśniowy, rodzaje włókien mięśniowych, źródła energii.
  - Technika ćwiczeń wzmacniających ze sprzętem fitness, pozycje górne, nazewnictwo.
  - Rodzaje, cel, zasady zajęć Full Body Workout.
  - Planowanie i programowanie grupowego treningu fitness w oparciu o założony cel treningowy.
  - Nauka doboru ćwiczeń i sprzętu do zajęć grupowych w oparciu o założony cel treningowy. Trening obwodowy o charakterze siłowym, kondycyjnym i siłowo - kondycyjnym, zasady, rodzaje treningu.
  - Fizjologiczne aspekty w treningach siłowych, wytrzymałościowych i kondycyjnych.
  - Lekcje FBW w formach: Body Shape, TBC, HIIT, Tabata, trening obwodowy.

MODUŁ VIII - BODY&MIND

- - Stretching, Pilates, Zdrowy Kręgosłup - cel, główne założenia, specyfika zajęć.
  - Budowanie i planowanie kompletnych zajęć.
  - Praca nad równowagą i mięśniami posturalnymi.
  - Wprowadzanie muzyki w płynny sposób do zajęć.
  - Nowe pomysły i urozmaicanie zajęć.
  - Masterclass - Zdrowy Kręgosłup.
  - Masterclass - Stretching Dynamiczny.

- Masterclass - Pilates.
- Masterclass - Stretching Bierny ze sprzętem.

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	39,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	39,02 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3

1 z 3

Paweł Kordek

Od najmłodszych lat związany ze sportem, były reprezentant MMKS Kędzierzyn-Koźle, później AZS AWF Kraków, a także wielokrotny uczestnik mistrzostw Polski w lekkoatletyce. Absolwent studiów magisterskich na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją gimnastyka korekcyjna. Sędzia z licencją Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Uczestnik wielu szkoleń fitness. Sumiennie dbający o pogłębianie swoich umiejętności, wykorzystujący zdobytą wiedzę do uatrakcyjnienia swoich zajęć. Współpracował z takimi osobistościami jak Ewa Chodakowska i Qczaj. Paweł jest niesamowicie optymistyczną i pełną energii osobą, z którą czas płynie niesamowicie szybko.

2 z 3

Łukasz Węgliński

Łukasz Węgliński – trener personalny, instruktor i edukator z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży fitness. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz studiów z Zarządzania Zasobami Ludzkimi w WSE im. ks. Józefa Tischnera. Od 2005 roku związany ze sportem jako instruktor kulturystyki, specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i korekcyjnym, dbając o technikę, bezpieczeństwo i realne efekty swoich podopiecznych. Ukończył liczne szkolenia m.in. z korekcji wad postawy, FMS, treningu medycznego, TRX, indoor cycling, nordic walking, a także jest dyplomowanym masażystą i ratownikiem WOPR. Doświadczenie zdobywał na różnych szczeblach pracy w klubach fitness – od instruktora po Fitness Managera – dzięki czemu doskonale rozumie potrzeby zarówno klientów, jak i zespołów trenerskich. Łączy profesjonalną wiedzę z indywidualnym podejściem i pozytywną energią, wierząc, że skuteczny trening to połączenie dobrego programu, komunikacji i przyjaznej atmosfery.

3 z 3

Karol Serafin

Karol Serafin – trener personalny i instruktor fitness, absolwent AWF w Krakowie (specjalizacja: Kultura Fizyczna Osób Starszych). Ze sportem związany od dziecka – trenował koszykówkę, siatkówkę i taniec towarzyski. Swoje doświadczenie wykorzystuje w pracy z podopiecznymi, prowadząc treningi personalne i grupowe. Specjalizuje się w Full Body Workout oraz Step Choreography, łącząc skuteczność z dobrą zabawą. W pracy stawia na technikę, prostą komunikację i pozytywną atmosferę. Regularnie szkoli się w zakresie treningu kulturystycznego, motorycznego i dietetyki. Jego podejście łączy wiedzę, uważność i energię – bo skuteczny trening to nie tylko technika, ale też uśmiech i relacja.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie https://profiacademy.pl

Skrypty szkoleniowe:

- Anatomia i Fizjologia
- Instruktor Fitness z elementami body & mind oraz wzmacniania
- Full Body Workout
- Stretching

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia będą przygotowane przez dostawce usług.

Adres

ul. Zakopiańska 105
30-418 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Fitness Platinium Solvay Park ul. Zakopiańska 105, 30-418 Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, szatnie, toalety.

Kontakt

Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl
Telefon (+48) 501 770 026