

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

Numer usługi 2025/05/19/178482/2755388

2 850,00 PLN brutto

2 850,00 PLN netto

34,76 PLN brutto/h

34,76 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 82 h

📅 18.10.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
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	stacjonarna
Liczba godzin usługi	82

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
Profesjonalny wywiad z klientem.	Uczestnik wie jak przeprowadzić wywiad, który umożliwi długofalową współpracę.	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.

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

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

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, stępy, 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 - ROZGRZEWKI, 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 proprioceptywne.
- 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
-------------------------	------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	34,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	34,76 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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.

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).

Adres

ul. Zakopiańska 105

30-418 Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Fitness Platinum 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