

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

Numer usługi 2025/05/19/178482/2755882

3 850,00 PLN brutto

3 850,00 PLN netto

46,95 PLN brutto/h

46,95 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

13 ocen

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

Usługa szkoleniowa

82 h

11.10.2025 do 30.11.2025

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

09-10-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

82

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Instruktor Fitness z elementami body and mind oraz wzmacniania jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć fitness w tym zajęć choreograficznych, 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
	Wskazuje nazwy kroków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje technikę podstawowych kroków fitness z zachowaniem prawidłowej formy ruchu.	Charakteryzuje ich poprawne wykonanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia sytuacje zastosowania kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostuje 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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
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
	Eliminuje zagrożenia w trakcie ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocena 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 - 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: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 14 Moduł I - Rozgrzewka, kroki podstawowe, muzyka	Patrycja Brzóska	11-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
2 z 14 Moduł II - Anatomia palpacyjna, mobility, PIR	Michał Gajda	12-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
3 z 14 Moduł III - Choreografia, kroki średnio zaawansowan e, stretching aktywny, dzień 1	Sylwia Heresztyn	18-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
4 z 14 Moduł III - Choreografia, kroki średnio zaawansowan e, stretching aktywny, Dzień 2	Sylwia Heresztyn	19-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
5 z 14 Moduł IV - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniający ch, Dzień 1	Sylwia Heresztyn	25-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
6 z 14 Moduł IV - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniający ch, Dzień 2	Sylwia Heresztyn	26-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
7 z 14 Moduł V - Step Instructor, Dzień 1	Sylwia Heresztyn	08-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
8 z 14 Moduł V - Step Instructor, Dzień 2	Sylwia Heresztyn	09-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 14 Moduł VI - Full Body Workout, Dzień 1	Sylwia Heresztyn	15-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
10 z 14 Moduł VI - Full Body Workout, Dzień 2	Sylwia Heresztyn	16-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
11 z 14 Moduł VII - Stretching, Dzień 1	Ilona Pamuła- Cisińska	22-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
12 z 14 Moduł VII - Stretching, Dzień 2	Ilona Pamuła- Cisińska	23-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
13 z 14 Moduł VII - Body&mind	Paweł Kordek	29-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
14 z 14 Moduł VIII - Walidacja	-	30-11-2025	10:00	14:00	04:00	Nie

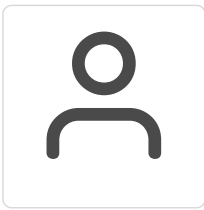
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	46,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	46,95 PLN

Prowadzący

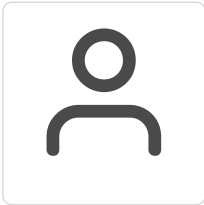
Liczba prowadzących: 5



1 z 5

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 5

Michał Gajda

Michał Gajda - Trener personalny, szkoleniowiec i menedżer fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, instruktor sportu o specjalizacji kulturystyka (EFBB), certyfikowany trener TRX Suspension Training. Na co dzień działa wielotorowo – jako trener personalny (od 2007 roku), manager jednej z największych sieci klubów fitness w Polsce oraz współzałożyciel firmy Zdrowi Aktywni, w której realizuje treningi indywidualne, grupowe i obozy kondycyjno-odchudzające.



3 z 5

Patrycja Brzóska

Patrycja Brzóska - Trenerka personalna i instruktorka fitness z ponad 10-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i wzmacniającym, często łącząc go z elementami choreografii i pracą w rytmie muzyki – choć to technika i świadomość ruchu są dla niej zawsze najważniejsze. W pracy stawia na podejście holistyczne – traktuje trening jako narzędzie nie tylko do budowania sylwetki, ale przede wszystkim do poprawy postawy, zmniejszenia dolegliwości bólowych i wspierania dobrego samopoczucia. Na co dzień wspiera głównie kobiety – pomaga im wzmacniać ciało, rozwijać sprawność i budować zdrową relację z ruchem.



4 z 5

Sylwia Heresztyn

Sylwia Heresztyn - Trenerka personalna, mentorka, szkoleniowiec i prezenterka z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży fitness. Członkini REPs Polska i wieloletnia szkoleniowczyni ProFi Academy, aktywnie współtworzy programy edukacyjne dla przyszłych instruktorów i trenerów – dopasowane do realnych potrzeb rynku i zmieniających się trendów. Specjalizuje się w pracy z grupą, indywidualnym podejściu i precyzji ruchu. Jest autorką własnych warsztatów oraz koncepcji treningowych, które łączą jakość techniki z energią i autentyczną relacją. Wierzy, że bez kontaktu i zaangażowania nie ma skutecznego treningu.



5 z 5

Ilona Pamuła-Cisińska

Ilona Pamuła-Cisińska - doświadczona trenerka personalna i instruktorka fitness, aktywna w branży od 2011 roku. Prowadzi zajęcia grupowe i treningi indywidualne, specjalizując się w formach takich jak TBC, STEP, ABT, Tabata oraz DeepWork – trening funkcjonalny oparty na połączeniu pracy ciała i uważności. Od 2017 roku profesjonalnie pracuje z klientami indywidualnymi, a od 2021 roku pełni również funkcję mentorki dla młodych trenerów w klubie fitness w Nysie. Stawia na technikę, bezpieczeństwo i edukację – zależy jej, aby uczestnicy rozumieli sens wykonywanych ćwiczeń i mogli świadomie dążyć do swoich celów. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i konwentach fitness w Polsce, nieustannie rozwijając swój warsztat trenerski.

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 dostawcę usług.

Adres

al. Aleje Jerozolimskie 123a

02-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: McFit Ochota Plac Zawiszy Al. Jerozolimskie 123a, 02-017 Warszawa

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