

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

Numer usługi 2025/05/19/178482/2755922

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

Szczecin / 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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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. Opisuje technikę podstawowych kroków fitness z zachowaniem prawidłowej formy ruchu.	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
	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
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 - 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 - ROZGRZEWK A, KROKI PODSTAWOW E, MUZYKA	Kamil Talarczyk	11-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
2 z 14 MODUŁ II - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR	Marcin Suproń	12-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
3 z 14 MODUŁ III - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY, DZIEŃ 1	Kamil Talarczyk	18-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
4 z 14 MODUŁ III - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY, DZIEŃ 2	Kamil Talarczyk	19-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
5 z 14 MODUŁ IV - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJ ĄCYCH, DZIEŃ 1	Iwona Struzik	25-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
6 z 14 MODUŁ IV - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJ ĄCYCH	Iwona Struzik	26-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
7 z 14 MODUŁ V - STEP INSTRUCTOR, DZIEŃ 2	Kamil Talarczyk	02-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
8 z 14 MODUŁ V - STEP INSTRUCTOR, DZIEŃ 1	Kamil Talarczyk	08-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
9 z 14 MODUŁ VI - STRETCHING, DZIEŃ 1	Iwona Struzik	15-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
10 z 14 MODUŁ VI - STRETCHING, DZIEŃ 2	Iwona Struzik	16-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
11 z 14 MODUŁ VII - FULL BODY WORKOUT, DZIEŃ 1	Małgorzata Wojtaszczyk	22-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
12 z 14 MODUŁ VII - FULL BODY WORKOUT, DZIEŃ 2	Małgorzata Wojtaszczyk	23-11-2025	10:00	15:00	05:00	Tak
13 z 14 MODUŁ VIII - BODY&MIND	Małgorzata Wojtaszczyk	29-11-2025	10:00	15:00	05:00	Tak
14 z 14 Walidacja	-	30-11-2025	10:00	16:00	06:00	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: 4



1 z 4

Małgorzata Wojtaszczyk

Trenerka personalna, instruktorka fitness, szkoleniowiec i pasjonatka świadomego ruchu. Od 19 lat pomaga ludziom wracać do siebie przez ruch – łagodny, przemyślany i skuteczny.

Z wykształcenia jest magistrem wychowania fizycznego ze specjalizacją w gimnastyce korekcyjnej. Od najmłodszych lat towarzyszy jej taniec – zaczynała od baletu, przez taniec towarzyski, aż po salę fitness, na której zaczęła prowadzić zajęcia jako 18-latką.

Dziś specjalizuję się w:

formach body&mind: Pilates, bodyART,
treningu funkcjonalnym,
oraz szkoleniach z podstaw trenerstwa fitness.

Szkołę się u takich nauczycieli jak Michael King (Instytut Pilates) czy Robert Steinbacher (bodyART). Jako szkoleniowiec i master trener współpracowała z Open Mind, Mauricz Training Center, a obecnie jest częścią zespołu ProFi Academy.

Prowadziła pierwszą edycję projektu Metamorfozy w Szczecinie.
Dziś współtworzy kameralne miejsce pracy z ciałem – Studio Chata Zdrowego Ruchu – gdzie łączy swoje doświadczenie trenerskie, korekcyjne i terapeutyczne.



2 z 4

Kamil Talarczyk

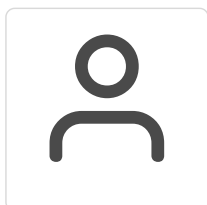
Kamil Talarczyk – instruktor fitness, szkoleniowiec i prezenter z ponad 12-letnim doświadczeniem w branży. Specjalizuje się w zajęciach choreograficznych, takich jak HI/LO, Step, Sexy Dance oraz fitness na obcasach, który jako jeden z pierwszych wprowadził w Polsce. Jego styl łączy pasję, energię i taneczne korzenie – wcześniej przez wiele lat trenował taniec towarzyski i show-dance. Znany z charyzmy i profesjonalizmu, tworzy zajęcia pełne rytmu, uśmiechu i wyzwania. Nieustannie podnosi swoje kompetencje, wierząc, że dobry instruktor nigdy nie przestaje się rozwijać.



3 z 4

Marcin Suproń

Marcin Suproń – trener, wykładowca i ekspert w zakresie anatomii funkcjonalnej oraz fizjologii wysiłku. Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie zdobyte w Katedrze Fizjologii, gdzie prowadził badania naukowe i zajęcia dydaktyczne. Specjalizuje się w treningu oporowym i funkcjonalnym, kładąc duży nacisk na technikę i zrozumienie mechanizmów działania ludzkiego ciała. W ProFi Academy prowadzi szkolenia z anatomii, fizjologii, treningu CORE i automasażu (SMR). Łączy wiedzę naukową z praktyką, przekazując ją w sposób klarowny, konkretny i zawsze oparty na faktach.



4 z 4

Iwona Struzik

Iwona Struzik – trenerka, szkoleniowiec i była reprezentantka Polski w judo z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z ruchem. Magister wychowania fizycznego, trener II klasy w judo,

posiadaczka czarnego pasa II Dan. Od 2003 roku związana z branżą fitness, od lat prowadzi szkolenia i prezentacje w ProFi Academy. Specjalizuje się w formach wzmacniających, zajęciach z elementami sztuk walki oraz w wykorzystywaniu ruchu jako narzędzia budowania siły, pewności siebie i zdrowia. Uczestniczka licznych szkoleń i pasjonatka nieustannego rozwoju – wierzy, że dobry trener to ten, który nigdy nie przestaje się uczyć.

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

pl. Rodła 10
70-419 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Fitness World Radisson Blu Hotel Szczecin - Plac Rodła 10, 70-419 Szczecin

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