



FUNDACJA PTA

★★★★★ 4,8 / 5

6 580 ocen

Instruktor Fitness

Numer usługi 2025/05/23/48579/2766366

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 19.07.2025 do 10.08.2025

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: - osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia - osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik - osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiągnąć kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie instruktora fitness.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	18-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu instruktora fitness. Ponadto szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania konkretnych kompetencji twardych niezbędnych do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych oraz kompetencji miękkich umożliwiających im komplementarną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wymienia podstawowe obowiązki instruktora fitness oraz rozumie rolę instruktora w kontekście odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników. Definiuje najczęstsze kontuzje w fitnessie oraz metody ich zapobiegania. Definiuje pięć filarów struktury zajęć fitness i projektuje strukturę zajęć zgodną z pięcioma filarami.	Wymienia obowiązki instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje rolę instruktora w kontekście etyki.	Test teoretyczny
	Wymienia najczęstsze kontuzje.	Test teoretyczny
	Prezentuje techniki zapobiegania kontuzjom.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przedstawia składowe pięciu filarów struktury zajęć fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje pięć filarów struktury zajęć fitness przy projektowaniu treningu.	Test teoretyczny
Ocenia wpływ treningu na organizm uczestnika i dostosować plan zajęć. Wykazuje skuteczną komunikację z grupą podczas prowadzenia zajęć.	Dostosowuje intensywność treningu do możliwości uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża zasady treningu i komponenty sprawności fizycznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje techniki komunikacyjne w pracy z grupą.	Test teoretyczny
	Stosuje zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy instruktora fitness.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża różne rodzaje zajęć fitness, takie jak Body & Mind, cardio czy indoor cycling.	Wymienia rodzaje zajęć fitness.	Test teoretyczny
	Planuje i przeprowadza różnorodne zajęcia fitness w oparciu o potrzeby grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza grupą i dostosowuje styl pracy do jej potrzeb.	Skutecznie dobiera narzędzia pracy do potrzeb grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dokонуje analizy potrzeb grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje techniki motywacyjne oraz psychologię motywacji w kontekście treningu.	Wymienia techniki motywacyjne w pracy z klientem.	Test teoretyczny
	Przedstawia założenia psychologii motywacji w kontekście treningu.	Test teoretyczny
Wymienia komponenty sprawności fizycznej	Opisuje wpływ aktywności fizycznej na organizm.	Test teoretyczny
	Definiuje podstawowe zasady zdrowego treningu.	Test teoretyczny

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

Dzień 1:

1. Wprowadzenie- Historia fitnessu i aerobiku. Definicja fitness i jego znaczenie dla zdrowia
2. Zawód instruktora fitness – rola i odpowiedzialność
3. Podstawowe kompetencje instruktora fitness
4. Kodeks etyczny instruktora fitness

Dzień 2:

1. Anatomia mięśniowa i biomechanika
2. Najczęstsze kontuzje i ich zapobieganie

3. Technika wykonywania ćwiczeń wzmacniających
4. Praktyka: analiza poprawności ćwiczeń i ich korekta

Dzień 3:

1. Struktura zajęć fitness – pięć filarów
2. Organizacja zajęć i bezpieczeństwo
3. Kompetencje miękkie instruktora
4. Cueing – techniki komunikacji werbalnej i niewerbalnej
5. Praktyczne ćwiczenia: prowadzenie krótkiej sesji fitness

Dzień 4:

1. Podstawowe zasady treningu
2. Komponenty sprawności fizycznej
3. Wpływ aktywności fizycznej na organizm
4. Praktyczne ćwiczenia: analiza ruchu i postawy

Dzień 5

1. Dostosowanie zajęć do różnych grup klientów
2. Praktyka: projektowanie i prowadzenie sesji treningowej
3. Psychologia motywacji i budowanie relacji z klientami.
4. Rola motywacji w treningu

Dzień 6

1. Indywidualizacja podejścia do klienta
2. Praca z klientem trudnym i zarządzanie grupą
3. Praktyka: symulacje sytuacji trudnych na zajęciach
4. Podsumowanie dnia

Dzień 7:

1. Planowanie i prowadzenie zajęć
2. Zajęcia taneczne i choreograficzne
3. Tworzenie choreografii w fitnessie
4. Praca z muzyką w zajęciach fitness

Dzień 8:

1. Zajęcia Body & Mind
2. Zajęcia wzmacniające
3. Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 28 h 15 min jak i praktycznej oraz case study 31 h 45min. i 4h walidacji

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 56

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 56 Wprowadzenie do fitnessu	Agnieszka Kaźmierczak	19-07-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 56 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	19-07-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 56 Zawod instruktora fitness rola i odpowiedzialnos c.	Agnieszka Kaźmierczak	19-07-2025	11:15	13:30	02:15
4 z 56 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	19-07-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 56 Podstawowe kompetencje instruktora fitness	Agnieszka Kaźmierczak	19-07-2025	14:00	15:45	01:45
6 z 56 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	19-07-2025	15:45	16:00	00:15
7 z 56 Kodeks etyczny instruktora fitness	Agnieszka Kaźmierczak	19-07-2025	16:00	17:00	01:00
8 z 56 Anatomia miesniowa i biomechanika	Adam Derdzikowski	20-07-2025	09:00	11:00	02:00
9 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	20-07-2025	11:00	11:15	00:15
10 z 56 Najczęstsze kontuzje i ich zapobieganie.	Adam Derdzikowski	20-07-2025	11:15	13:30	02:15
11 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	20-07-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 56 Technika wykonywania ćwiczeń wzmacniających.	Adam Derdzikowski	20-07-2025	14:00	15:45	01:45
13 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	20-07-2025	15:45	16:00	00:15
14 z 56 Analiza poprawności ćwiczeń i ich korekta.	Adam Derdzikowski	20-07-2025	16:00	17:00	01:00
15 z 56 Struktura zajęć fitness, pięć filarów.	Kamila Cerska	26-07-2025	09:00	11:00	02:00
16 z 56 Przerwa	Kamila Cerska	26-07-2025	11:00	11:15	00:15
17 z 56 Organizacja zajęć i bezpieczeństwo	Kamila Cerska	26-07-2025	11:15	13:30	02:15
18 z 56 Przerwa	Kamila Cerska	26-07-2025	13:30	14:00	00:30
19 z 56 Kompetencje miękkie instruktora	Kamila Cerska	26-07-2025	14:00	15:45	01:45
20 z 56 Przerwa	Kamila Cerska	26-07-2025	15:45	16:00	00:15
21 z 56 Cueing techniki komunikacji.	Kamila Cerska	26-07-2025	16:00	17:00	01:00
22 z 56 Podstawowe zasady treningu	Kamila Cerska	27-07-2025	09:00	11:00	02:00
23 z 56 Przerwa	Kamila Cerska	27-07-2025	11:00	11:15	00:15
24 z 56 Komponenty sprawności fizycznej.	Kamila Cerska	27-07-2025	11:15	13:30	02:15
25 z 56 Przerwa	Kamila Cerska	27-07-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 56 Wpływ aktywności fizycznej na organizm.	Kamila Cerska	27-07-2025	14:00	15:45	01:45
27 z 56 Przerwa	Kamila Cerska	27-07-2025	15:45	16:00	00:15
28 z 56 Analiza ruchu i postawy	Kamila Cerska	27-07-2025	16:00	17:00	01:00
29 z 56 Dostosowanie zajęć do różnych grup klientów	Adam Derdzikowski	02-08-2025	09:00	11:00	02:00
30 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	02-08-2025	11:00	11:15	00:15
31 z 56 Projektowanie i prowadzenie sesji treningowej	Adam Derdzikowski	02-08-2025	11:15	13:30	02:15
32 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	02-08-2025	13:30	14:00	00:30
33 z 56 Psychologia motywacji i budowanie relacji z klientami	Adam Derdzikowski	02-08-2025	14:00	15:45	01:45
34 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	02-08-2025	15:45	16:00	00:15
35 z 56 Rola motywacji w treningu	Adam Derdzikowski	02-08-2025	16:00	17:00	01:00
36 z 56 Indywidualizacja podejście do klienta	Adam Derdzikowski	03-08-2025	09:00	11:00	02:00
37 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	03-08-2025	11:00	11:15	00:15
38 z 56 Praca z klientem trudnym i zarządzanie grupa.	Adam Derdzikowski	03-08-2025	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	03-08-2025	13:30	14:00	00:30
40 z 56 Symulacje sytuacji trudnych na zajęciach	Adam Derdzikowski	03-08-2025	14:00	15:45	01:45
41 z 56 Przerwa	Adam Derdzikowski	03-08-2025	15:45	16:00	00:15
42 z 56 Podsumowanie dnia.	Adam Derdzikowski	03-08-2025	16:00	17:00	01:00
43 z 56 Planowanie i prowadzenie zajęć.	Agnieszka Kaźmierczak	09-08-2025	09:00	11:00	02:00
44 z 56 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	09-08-2025	11:00	11:15	00:15
45 z 56 Zajęcia taneczne i choreograficzne.	Agnieszka Kaźmierczak	09-08-2025	11:15	13:30	02:15
46 z 56 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	09-08-2025	13:30	14:00	00:30
47 z 56 Tworzenie choreografii w fitnessie.	Agnieszka Kaźmierczak	09-08-2025	14:00	15:45	01:45
48 z 56 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	09-08-2025	15:45	16:00	00:15
49 z 56 Praca z muzyką w zajęciach fitness.	Agnieszka Kaźmierczak	09-08-2025	16:00	17:00	01:00
50 z 56 Zajęcia Body & Mind	Agnieszka Kaźmierczak	10-08-2025	09:00	11:00	02:00
51 z 56 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	10-08-2025	11:00	11:15	00:15
52 z 56 Zajęcia wzmacniające	Agnieszka Kaźmierczak	10-08-2025	11:15	13:00	01:45
53 z 56 Przerwa	-	10-08-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
54 z 56 Walidacja	-	10-08-2025	13:30	15:45	02:15
55 z 56 Przerwa	-	10-08-2025	15:45	16:00	00:15
56 z 56 Walidacja	-	10-08-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



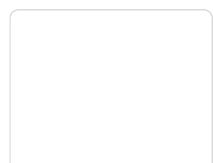
1 z 3

Kamila Cerska

kamila.witkowska9@gmail.com

Jest doświadczoną trenerką personalną, instruktorką fitness oraz instruktorem ICG z ponad ośmioletnim stażem w branży fitness. Jej przygoda z aktywnością fizyczną rozpoczęła się z pasji, która z czasem przerodziła się w profesjonalną karierę, obejmującą m.in. certyfikację w zakresie treningu siłowego. Specjalizuje się w treningach siłowych, pracując indywidualnie z podopiecznymi, a także prowadząc zajęcia grupowe, podczas których szczególną wagę przywiązuje do współpracy i budowania pozytywnej atmosfery.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu potrafi precyzyjnie dostosować programy treningowe do indywidualnych potrzeb klientów. Poza prowadzeniem treningów personalnych i zajęć grupowych, pełni również funkcję menadżera fitness, skutecznie łącząc aspekty organizacyjne z pasją do pracy z ludźmi. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 3

Agnieszka Kaźmierczak



info@ptacademy.pl

Agnieszka Kaźmierczak- trener, szkoleniowiec, instruktor, twórca studia treningu Move&Mind. Agnieszka to nie tylko wyjątkowy trener, ale także prawdziwa autorytetka w branży fitness. Jej obszerna wiedza instruktorska i bogate doświadczenie doprowadziły do stworzenia miejsca, które idealnie odpowiada potrzebom osób poszukujących kameralnego otoczenia i profesjonalnego wsparcia trenera. Co wyróżnia Agnieszkę spośród innych trenerów? Przede wszystkim jej holistyczne podejście do treningu i ciała. Nie skupia się tylko na samych ćwiczeniach, lecz patrzy na całość - łącząc aspekty fizyczne, mentalne i emocjonalne. Jej fantastyczne umiejętności motywacyjne sprawiają, że nawet najtrudniejsze wyzwania stają się osiągalne, a jej wytrwałość i determinacja inspirują do działania. Aga nie jest tylko trenerem personalnym - to również licencjonowany instruktor fitness oraz trener EMS. Przeszła szereg szkoleń z zakresu zajęć fitness, od zajęć mentalnych typu pilates czy stretching, poprzez zajęcia typu cardio, po wszelkiego rodzaju metody wzmacniające. Jej motto - Zmainę zacznij od działania, a sukces nadejdzie. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



3 z 3

Adam Derdzikowski

Adam Derdzikowski

Wykładowca anatomii na Politechnice Łódzkiej, terapeuta powięziowy Anatomy Trains, certyfikowany instruktor Les Mills. Ukończył roczną szkołę planowania, projektowania i prowadzenia szkoleń i kursów SKiTZ MATRIK. Od 2015 roku instruktor fitness i trener personalny. Zawodowo z fitnesssem związany od 2015. Wśród zajęć, które prowadzi, są realizowane do muzyki treningi wzmacniające o umiarkowanej intensywności; wymagające siłowo i wydolnościowo treningi metaboliczno – kondycyjne cross; zaawansowane treningi rowerowe skierowane m.in. do triathlonistów; wzmacniające – mobilizacyjne treningi prozdrowotne typu „zdrowy kręgosłup”; zajęcia rozciągające. Projektuje i realizuje autorskie treningi ze sztangami, taśmami typu TRX oraz na rowerach stacjonarnych.

Jako trener personalny i terapeuta powięziowy prowadzi indywidualnych podopiecznych trenujących zarówno rekreacyjnie, jak i startujących m.in. w biegach, triathlonach, grających w koszykówkę. Od 2017 roku zrealizował jako master-trener i wykładowca szereg szkoleń w branży fitness m.in. z zakresu treningu na trampolinach, na taśmach typu TRX oraz przygotowujących do zawodu instruktora fitness, trenera personalnego.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera.

Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje:

- podręcznik Instruktora Fitness

-skrypty Instruktora Fitness

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Adres

Łódź 23

94-225 Łódź

woj. łódzkie

Klub sportowy - Strefa ruchu " Miłostan "

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

E-mail aleksandra.sz@business-land.pl

Telefon (+48) 730 002 501