



Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

990 ocen

Szkolenie sprzętowe z Olimpijką

Numer usługi 2025/06/22/21988/2828926

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 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

Każdy uczestnik, który chce pracować w klubie fitness jako instruktor fitness.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do zawodu instruktora fitness. Szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania kompetencji, które są niezbędne 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
Wdraża ćwiczenia bezpieczne podczas lekcji	Umie zaprezentować ćwiczenia zapobiegające kontuzjom	Test teoretyczny
	Wymienia techniki bezpieczne podczas zajęć fitness	Test teoretyczny
	Planuje i przeprowadza różnorodne zajęcia fitness w oparciu o zapotrzebowanie grupy z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu.	Test teoretyczny
	Zna różnorodne przybory do wykorzystania w treningu i ich specyfikę	Test teoretyczny
Wdraża techniki motywacyjne oraz psychologię motywacji w kontekście	Przedstawia założenia psychologii motywacji w kontekście treningu.	Test teoretyczny
	Przedstawia warsztat motywacyjny pracy z grupą.	Test teoretyczny
Działa poznawczo na grupę.	Potrafi rozpoznać poziom grupy i dostosować odpowiednie ćwiczenia	Test teoretyczny
	weryfikuje poziom, łącząc elementy łatwe oraz trudne.	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

Program:

- charakterystyka przyborów : piłki, gumy
- struktura zajęć wzmacniających
- Podstawowe ćwiczenia i ich nazewnictwo
- bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń z użyciem różnorodnych przyborów
- psychologiczne aspekty pracy z grupą
- motywacja

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Szkolenie sprzętowe z Olimpijką	Iwona Domańska	11-10-2025	09:00	17:00	08:00
2 z 2 Szkolenie sprzętowe z Olimpijką	Iwona Domańska	12-10-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Iwona Domańska

Trener oraz szkoleniowiec instruktorów fitness od 25 lat, ma za sobą przepracowane min. 500 godz. szkoleń. Ukończyła studia podyplomowe UŁ na wydziale WFiZ.



2 z 2

Agnieszka Domańska

Olimpijka w łyżwiarstwie figurowym w parach tanecznych (Lillehammer 1994r.). 5-krotna mistrzyni Polski oraz sędzia klasy międzynarodowej w łyżwiarstwie figurowym. Ukończyła Wojskową Akademię Medyczną w Łodzi oraz psychologię kliniczną na SWPS w Warszawie. Wykładowca UŁ, wychowanie fizyczne i zdrowotne. Trener Personalny od ponad 20 lat, szkoleniowiec instruktorów fitness, trener łyżwiarstwa figurowego kl. II, trener zajęć z dziećmi. Ukończyła międzynarodowe szkolenie Instruktorów Fitness. Sekretarz Regionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi oraz osoba wchodząca w skład komisji ds. sportu młodzieżowego w PKOl od 2023r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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 prześle 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 prześle efekty walidacji.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych Olimpijka Łódź powstał w 2002 roku i został założony przez **Agnieszka Domańską**, olimpijkę w łyżwiarstwie figurowym (stąd geneza powstania nazwy Olimpijka).

Szkolimy z pasją i na najwyższym poziomie. W ofercie naszego instytutu znajdziesz **kursy dla trenerów personalnych w Łodzi**. Prowadzimy **szkolenia dla instruktorów Fitness**. Poznaj nas i przekonaj się, że Olimpijka to najlepsza droga do zostania profesjonalistą!

Przeszliśmy audyt zewnętrzny (2018) i jako JEDYNI w branży fitness otrzymaliśmy **CERTYFIKAT JAKOŚCI S.U.S. 2.0**. Świadczymy usługi na najwyższym poziomie, zgodnie z przyjętymi standardami. Obecnie nasze kursy są **DOFINANSOWANE w 93%**, a niektóre, nawet w całości!

Adres

ul. Brzozowa 4

91-101 Łódź

woj. łódzkie

Klub fitness 3 salami do zajęć sportowych, szatnie, sanitariaty, parking, mini barek.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578