



Kurs Instruktora Fitness z elementami prozdrowotnymi

Numer usługi 2025/07/16/21988/2882060

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

990 ocen

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 03.10.2025 do 19.10.2025

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	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	02-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
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
Wskazuje podstawowe obowiązki instruktora fitness oraz rozumie rolę instruktora w kontekście odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników.	Wymienia obowiązki instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje rolę instruktora w kontekście etyki.	Test teoretyczny
Zna podstawowe nazewnictwo kroków podstawowych w fitnessie i umie je stosować	Prezentuje technikę kroków podstawowych i wdraża w grupie	Test teoretyczny
	Wymienia kroki podstawowe	Test teoretyczny
Wdraża ćwiczenia bezpieczne podczas lekcji	Umie zaprezentować ćwiczenia zapobiegające kontuzjom	Test teoretyczny
	Wymienia techniki bezpieczne podczas zajęć fitness	Test teoretyczny
Wykazuje skuteczną komunikację z grupą podczas prowadzenia lekcji fitness.	Wdraża zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje techniki komunikacyjne w pracy z grupą.	Test teoretyczny
Zna różnorodność zajęć fitness: body mind, ABT, BUP, cardio. Wdraża techniki motywacyjne oraz psychologię motywacji w kontekście treningu.	Planuje i przeprowadza różnorodne zajęcia fitness w oparciu o zapotrzebowanie grupy.	Test teoretyczny
	Stosuje progresję podczas lekcji fitness w zależności od rodzaju.	Test teoretyczny
	Przedstawia założenia psychologii motywacji w kontekście treningu.	Test teoretyczny
	Przedstawia warsztat motywacyjny pracy z grupą.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Działa poznawczo na grupę.	Potrafi rozpoznać poziom grupy i dostosować odpowiednie ćwiczenia	Test teoretyczny
	Podczas rozgrzewki weryfikuje poziom, łącząc elementy łatwe oraz trudne.	Test teoretyczny
Zna metodykę nauczania	Stosuje metodykę nauczania choreografii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża metodykę nauczania kroków i ćwiczeń	Prezentacja

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:

- co to jest fitness
- historia fitness'u
- formy i rodzaje fitness
- kroki podstawowe i nazewnictwo
- cueing
- struktura zajęć aerobiku hi/lo
- kroki zaawansowane i nazewnictwo
- metodyka nauczania choreografii
- praca z muzyką + metodyka nauczania choreografii
- formy aerobiku
- anatomia oraz biomechanika ćwiczeń
- bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń

- etyka zawodu instruktora fitness
- psychologiczne aspekty instruktora fitness
- lekcja fitness prowadzona przez kursanta
- lekcja fitness
- 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 19godz, jak i praktycznej oraz case study 45godz. Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 57

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 57 Fitness - co to jest	Iwona Domańska	03-10-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 57 Historia Fitness'u	Iwona Domańska	03-10-2025	09:00	10:00	01:00
3 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	03-10-2025	10:00	10:15	00:15
4 z 57 Formy i rodzaje zajęć fitness	Iwona Domańska	03-10-2025	10:15	11:00	00:45
5 z 57 Kroki podstawowe i nazewnictwo	Iwona Domańska	03-10-2025	11:00	13:00	02:00
6 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	03-10-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 57 Praca z muzyką+kroki z nazewnictwem	Iwona Domańska	03-10-2025	13:30	16:00	02:30
8 z 57 struktura zajęć aerobiku hi/lo	Iwona Domańska	04-10-2025	08:00	10:00	02:00
9 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	04-10-2025	10:00	10:15	00:15
10 z 57 kroki zaawansowane i nazewnictwo	Iwona Domańska	04-10-2025	10:15	12:00	01:45
11 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	04-10-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 57 kroki zaawansowane i nazewnictwo	Iwona Domańska	04-10-2025	12:15	13:30	01:15
13 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	04-10-2025	13:30	14:00	00:30
14 z 57 kroki zaawansowane i nazewnictwo+muzyka	Iwona Domańska	04-10-2025	14:00	16:00	02:00
15 z 57 metodyka nauczania choreografii	Agnieszka Domańska	05-10-2025	07:30	09:30	02:00
16 z 57 Przerwa	Agnieszka Domańska	05-10-2025	09:30	09:45	00:15
17 z 57 metodyka nauczania choreografii	Agnieszka Domańska	05-10-2025	09:45	11:45	02:00
18 z 57 Przerwa	Agnieszka Domańska	05-10-2025	11:45	12:00	00:15
19 z 57 metodyka nauczania choreografii	Agnieszka Domańska	05-10-2025	12:00	13:30	01:30
20 z 57 Przerwa	Agnieszka Domańska	05-10-2025	13:30	14:00	00:30
21 z 57 metodyka nauczania choreografii+muzyka	Agnieszka Domańska	05-10-2025	14:00	15:30	01:30
22 z 57 Praca z muzyką w połączeniu z metodyką nauczania	Iwona Domańska	10-10-2025	08:00	09:45	01:45
23 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	10-10-2025	09:45	10:00	00:15
24 z 57 Praca z muzyką w połączeniu z metodyką nauczania	Iwona Domańska	10-10-2025	10:00	11:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	10-10-2025	11:45	12:00	00:15
26 z 57 Praca z muzyką w połączeniu z metodyką nauczania	Iwona Domańska	10-10-2025	12:00	13:30	01:30
27 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	10-10-2025	13:30	14:00	00:30
28 z 57 Praca z muzyką w połączeniu z metodyką nauczania+kroki podst. i zaawans.	Iwona Domańska	10-10-2025	14:00	16:00	02:00
29 z 57 Formy aerobiku	Iwona Domańska	11-10-2025	07:30	09:00	01:30
30 z 57 anatomia oraz biomechanika ćwiczeń	Iwona Domańska	11-10-2025	09:00	10:00	01:00
31 z 57 anatomia oraz biomechanika ćwiczeń	Iwona Domańska	11-10-2025	10:00	12:00	02:00
32 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	11-10-2025	12:00	12:15	00:15
33 z 57 anatomia oraz biomechanika ćwiczeń	Iwona Domańska	11-10-2025	12:15	13:30	01:15
34 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	11-10-2025	13:30	14:00	00:30
35 z 57 anatomia oraz biomechanika ćwiczeń	Iwona Domańska	11-10-2025	14:00	15:30	01:30
36 z 57 bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń	Iwona Domańska	12-10-2025	07:30	09:30	02:00
37 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	12-10-2025	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	12-10-2025	09:45	10:00	00:15
39 z 57 bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń	Iwona Domańska	12-10-2025	10:00	12:00	02:00
40 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	12-10-2025	12:00	12:15	00:15
41 z 57 bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń	Iwona Domańska	12-10-2025	12:15	13:30	01:15
42 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	12-10-2025	13:30	14:00	00:30
43 z 57 bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń	Iwona Domańska	12-10-2025	14:00	15:30	01:30
44 z 57 etyka zawodu instruktora fitness	Iwona Domańska	18-10-2025	08:00	09:45	01:45
45 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	18-10-2025	09:45	10:00	00:15
46 z 57 psychologiczne aspekty instruktora fitness	Iwona Domańska	18-10-2025	10:00	12:00	02:00
47 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	18-10-2025	12:00	12:15	00:15
48 z 57 Lekcja fitness prowadzona przez kursanta	Iwona Domańska	18-10-2025	12:15	13:30	01:15
49 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	18-10-2025	13:30	14:00	00:30
50 z 57 Lekcja fitness prowadzona przez kursanta	Iwona Domańska	18-10-2025	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
51 z 57 Lekcja fitness prowadzona przez kursanta	Iwona Domańska	19-10-2025	07:30	09:30	02:00
52 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	19-10-2025	09:30	09:45	00:15
53 z 57 Lekcja fitness prowadzona przez kursanta	Iwona Domańska	19-10-2025	09:45	11:45	02:00
54 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	19-10-2025	11:45	12:00	00:15
55 z 57 Lekcja fitness prowadzona przez kursanta	Iwona Domańska	19-10-2025	12:00	13:00	01:00
56 z 57 Przerwa	Iwona Domańska	19-10-2025	13:00	13:30	00:30
57 z 57 Walidacja	-	19-10-2025	13:30	15:30	02:00

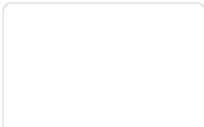
Cennik

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: 2



1 z 2
Iwona Domańska



Iwona Domańska - trener oraz szkoleniowiec instruktorów fitness od 15 lat, ma za sobą przepracowane min. 500 godz. szkoleń. Ukończyła 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 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.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego.

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.

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). Posiadamy standard jakości SUS 2.0.

Adres

ul. Gdańska 126/128

90-520 Łódź

woj. łódzkie

Klub fitness 3 salami do zajęć sportowych, siłownia, 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