

**Instruktor fitness**

Numer usługi 2025/07/16/176672/2882359

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

873 oceny

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 28.02.2026 do 28.03.2026

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 osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie instruktora fitness
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	68
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. Prowadzi do zdobycia 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 rolęinstruktora w kontekścieodpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników.	Wymienia obowiązki instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje rolę instruktora w kontekście etyki	Test teoretyczny
Definiuje najczęstsze kontuzje wfi tnessie oraz metody ich zapobiegania. Definiuje pięć fi larów struktury zajęć fitness i projektuje strukturę zajęćzgodną z pięcioma fi larami.	Wymienia najczęstsze kontuzje	Test teoretyczny
	Prezentuje techniki zapobiegania kontuzjom.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przedstawia składowe pięciu filarów struktury zajęć fitness.	Test teoretyczny
	Uwzględnia pięć fi larów struktury zajęć fitness przy projektowaniu zajęć.	Test teoretyczny
Ocenia wpływ treningu na organizm uczestnika i dostosować plan zajęć. Wykazuje skuteczną komunikację z grupą podczas prowadzenia zajęć Wdraża różne rodzaje zajęć fi tness,takie jak Body & Mind, cardio czy indoorcycling	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 pracyinstruktora fi tness.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wymienia rodzaje zajęć fitness	Test teoretyczny
	Planuje i przeprowadza różnorodne zajęcia fi tness w oparciu o potrzebygrupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza grupą i dostosowuje styl pracy do jej potrzeb. Opisuje techniki motywacyjne oraz psychologię motywacji w kontekście treningu	Skutecznie dobiera narzędzia pracy do potrzeb grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dokonuje analizy potrzeb grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	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

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

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 choreografi czne
- 3.Tworzenie choreografi i w fi tnessie
- 4. Praca z muzyką w zajęciach fi tness

Dzień 8:

- 1. Zajęcia Body & Mind
- 2. Zajęcia wzmacniające
- 4. Zajęcia cardio i interwałowe
- 5. Zajęcia rowerowe (indoor cycling)

Dzień 9:

- 1.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 34 h 45min.i 4h walidacji

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 61

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 61 Wprowadzenie do fitnessu	Agnieszka Kaźmierczak	28-02-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	28-02-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 61 Zawód instruktora fitness rola i odpowiedzialnos c	Agnieszka Kaźmierczak	28-02-2026	11:15	13:30	02:15
4 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	28-02-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 61 Podstawowe kompetencje instruktora fitness	Agnieszka Kaźmierczak	28-02-2026	14:00	15:45	01:45
6 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	28-02-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 61 Kodeks etyczny instruktora fitness	Agnieszka Kaźmierczak	28-02-2026	16:00	17:00	01:00
8 z 61 Anatomia mięśniowa i biomechanika	Adam Derdzikowski	01-03-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	01-03-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 61 Najczęstsze kontuzje i ich zapobieganie.	Adam Derdzikowski	01-03-2026	11:15	13:30	02:15
11 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	01-03-2026	13:30	14:00	00:30
12 z 61 Technika wykonywania ćwiczeń wzmacniających.	Adam Derdzikowski	01-03-2026	14:00	15:45	01:45
13 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	01-03-2026	15:45	16:00	00:15
14 z 61 Analiza poprawności ćwiczeń i ich korekta.	Adam Derdzikowski	01-03-2026	16:00	17:00	01:00
15 z 61 Strukturazajec fitness,pięć filarów.	Kamila Cerska	07-03-2026	09:00	11:00	02:00
16 z 61 Przerwa	Kamila Cerska	07-03-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 61 Organizacja zajęć i bezpieczeństwo	Kamila Cerska	07-03-2026	11:15	13:30	02:15
18 z 61 Przerwa	Kamila Cerska	07-03-2026	13:30	14:00	00:30
19 z 61 Kompetencje miękkie instruktora	Kamila Cerska	07-03-2026	14:00	15:45	01:45
20 z 61 Przerwa	Kamila Cerska	07-03-2026	15:45	16:00	00:15
21 z 61 Cueing techniki komunikacji.	Kamila Cerska	07-03-2026	16:00	17:00	01:00
22 z 61 Podstawowe zasady treningu	Kamila Cerska	08-03-2026	09:00	11:00	02:00
23 z 61 Przerwa	Kamila Cerska	08-03-2026	11:00	11:15	00:15
24 z 61 Komponenty sprawności fizycznej.	Kamila Cerska	08-03-2026	11:15	13:30	02:15
25 z 61 Przerwa	Kamila Cerska	08-03-2026	13:30	14:00	00:30
26 z 61 Wpływ aktywności fizycznej na organizm.	Kamila Cerska	08-03-2026	14:00	15:45	01:45
27 z 61 Przerwa	Kamila Cerska	08-03-2026	15:45	16:00	00:15
28 z 61 Analiza ruchu i postawy	Kamila Cerska	08-03-2026	16:00	17:00	01:00
29 z 61 Dostosowanie zajęć do różnych grup klientów	Adam Derdzikowski	14-03-2026	09:00	11:00	02:00
30 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	14-03-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 61 Projektowanie i prowadzenie sesji i treningowej	Adam Derdzikowski	14-03-2026	11:15	13:30	02:15
32 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	14-03-2026	13:30	14:00	00:30
33 z 61 Psychologia motywacji i budowanie relacji z klientami	Adam Derdzikowski	14-03-2026	14:00	15:45	01:45
34 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	14-03-2026	15:45	16:00	00:15
35 z 61 Rola motywacji w treningu	Adam Derdzikowski	14-03-2026	16:00	17:00	01:00
36 z 61 Indywidualizacja podejście do klienta	Adam Derdzikowski	15-03-2026	09:00	11:00	02:00
37 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	15-03-2026	11:00	11:15	00:15
38 z 61 Praca z klientem trudnymi zarządzanie grupą.	Adam Derdzikowski	15-03-2026	11:15	13:30	02:15
39 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	15-03-2026	13:30	14:00	00:30
40 z 61 Symulacje sytuacji trudnych na zajęciach	Adam Derdzikowski	15-03-2026	14:00	15:45	01:45
41 z 61 Przerwa	Adam Derdzikowski	15-03-2026	15:45	16:00	00:15
42 z 61 Podsumowanie dnia.	Adam Derdzikowski	15-03-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
43 z 61 Planowanie i prowadzenie zajęć.	Agnieszka Kaźmierczak	21-03-2026	09:00	11:00	02:00
44 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	21-03-2026	11:00	11:15	00:15
45 z 61 Zajęcia taneczne i choreograficzne	Agnieszka Kaźmierczak	21-03-2026	11:15	13:30	02:15
46 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	21-03-2026	13:30	14:00	00:30
47 z 61 Tworzenie choreografii w fitnessie	Agnieszka Kaźmierczak	21-03-2026	14:00	15:45	01:45
48 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	21-03-2026	15:45	16:00	00:15
49 z 61 Praca z muzyką w zajęciach fitness.	Agnieszka Kaźmierczak	21-03-2026	16:00	17:00	01:00
50 z 61 Zajęcia Body & Mind	Agnieszka Kaźmierczak	22-03-2026	09:00	11:00	02:00
51 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	22-03-2026	11:00	11:15	00:15
52 z 61 Zajęcia wzmacniające	Agnieszka Kaźmierczak	22-03-2026	11:15	13:30	02:15
53 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	22-03-2026	13:30	14:00	00:30
54 z 61 Zajęcia cardio i interwałowe.	Agnieszka Kaźmierczak	22-03-2026	14:00	15:45	01:45
55 z 61 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	22-03-2026	15:45	16:00	00:15
56 z 61 Zajęcia rowerowe (indoorcycling)	Agnieszka Kaźmierczak	22-03-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
57 z 61 Walidacja	-	28-03-2026	09:00	10:45	01:45
58 z 61 Przerwa	-	28-03-2026	10:45	11:00	00:15
59 z 61 Walidacja	-	28-03-2026	11:00	12:00	01:00
60 z 61 Przerwa	-	28-03-2026	12:00	12:15	00:15
61 z 61 Walidacja	-	28-03-2026	12:15	13:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Kamila Cerska

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

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? Przedewszystkim 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 - Zmianę 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

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 fitnessem związany od 2015. Wśród zajęć, które prowadzi, są realizowane do muzyki treningi wzmacniające o umiarkowanej intensywności; wymagające siłowo i wydolnościowo treningi metaboliczne – 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

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

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi klub sportowy ""Vera Sport "

Adres:

ul. Siewna 15

Łódź 94-250

Adres

ul. Siewna 15

94-250 Łódź

woj. łódzkie

Klub sportowy "Vera Sport "

ul. Siewna 15

Łódź 94-250

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Winda

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454