

**INSTRUKTOR FITNESS PRO GOLD**

Numer usługi 2025/09/03/16850/2981039

5 490,00 PLN brutto

5 490,00 PLN netto

124,77 PLN brutto/h

124,77 PLN netto/h

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

29 ocen

📍 Opole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 11.10.2025 do 25.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Instruktora Fitness oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	44
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera Fitness. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Instruktor Fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba posiadająca kompetencje „Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu” samodzielnie prowadzi różnego typu zajęcia z grupowych form fitnessu. Planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki sportu.	Weryfikację efektów uczenia się obejmuje kryteria weryfikacji oraz przyporządkowane im sposoby sprawdzenia (np. „odpowiedź ustna”, „demonstracja w praktyce”).	Wywiad swobodny
		Wywiad swobodny

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

FITNESS – PODSTAWOWE ELEMENTY:

1. historia fitnessu,
2. podział i różnorodność zajęć fitness,
3. schemat i budowa różnych programów,
4. muzyka i jej tempo w zajęciach fitness,
5. komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna,
6. metody nauczania ćwiczeń fitness,
7. choreografia w zajęciach fitness – metodyka,
8. budowanie prostego i zaawansowanego bloku choreograficznego "32",
9. zasada „piramidy A-B-C”,
10. pierwsza pomoc – abecadło,
11. najważniejsze wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji.

AEROBIK:

1. zasady rozgrzewki przed lekcjami aerobiku,

2. podstawowe kroki aerobiku: step touch, double step touch, grape vine, 4 kolana, V-step, step out, chasse mambo, heel back, push, cross, ponny, etc.,
3. podstawowe zmiany kroków aerobiku,
4. podstawy zmian w przestrzeni.

STEP AEROBIK:

1. zasady rozgrzewki w lekcji step aerobiku,
2. podstawowe kroki step aerobiku: basic step, V-step, repeaters / 3 kolana, knee up, cha-cha / chasse, chasse mambo, mambo, etc.,
3. podstawowe zmiany kroków step aerobiku,
4. podstawy zmian w przestrzeni.

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE:

1. ćwiczenie umacniające górne i dolne partie ciała,
2. podstawy ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach fitness,
3. kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat – lunge / wykrok – squat / przysiad,
4. stretching – podstawy,
5. TMT – total muscle training – lekcja pokazowa,
6. ABT – lekcja pokazowa,
7. TBC – lekcja pokazowa.

FITTBALL

1. Zasady rozgrzewki.
2. Charakterystyka zajęć na piłkach oraz dobór osób ćwiczących.
3. Rodzaje i metody prowadzenia zajęć .
4. Ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozluźniające i rozciągające na piłkach.
5. Aktywowanie mięśni core oraz stabilizacja, zmniejszająca bóle okolic kręgosłupa.

SZKOLENIE – TRAMPOLINY

1. Bezpieczeństwo

zasady BHP,

sprawdzanie sprzętu,

organizacja przestrzeni.

2. Historia

początki rebound training,

rozwój form fitness na trampolinie.

3. Dobór uczestników

przeciwwskazania zdrowotne,

ocena poziomu zaawansowania,

adaptacja ćwiczeń do grupy.

4. Ćwiczenia

podstawowe: bounce, jog, twist,

zaawansowane: high knees, burpee, rotacje,

poprawna postawa i kontrola ruchu.

5. Modyfikacja ćwiczeń

łączenie w układy treningowe,

progresje i regresje,

dostosowanie do poziomu grupy.

6. Rodzaje treningu

cardio,

HIIT,

choreograficzny,

mobility i trening wzmacniający.

7. Muzyka

dobór BPM i rytmu,

praca z frazą muzyczną,

budowanie playlist.

8. Anatomia

zaangażowane grupy mięśniowe,

praca stawów i układu ruchu,

zasady prewencji urazów.

9. Metodyka zajęć

struktura treningu (rozgrzewka, część główna, wyciszenie),

motywacja i komunikacja z grupą,

korekta błędów technicznych.

10. Stretching i wzmocnienie

ćwiczenia dynamiczne,

stretching statyczny,

trening core i stabilizacji.

POWER JUMP

1. Cel treningu i korzyści z niego wynikające
2. Fizjologia pracy poszczególnych mięśni
3. Koncepcja treningu oraz zmiany ćwiczeń w czasie z muzyką
4. Dobór i właściwa technika wykonywania ćwiczeń
5. Zasady stosowania i dobór obciążeń
6. Taktyka prowadzenia zajęć w oparciu o stopień zaawansowania
7. Stretching z elementami mobility
8. Elementy psychologii w pracy instruktora

Trening pośladków i nóg

1. Wszystko, co musisz wiedzieć o anatomii
2. Biomechanika przysiadu – różne warianty i ustawienia kątów
3. Technika przysiadu, czyli szczegóły, o których pewnie nigdy nie słyszałeś
4. Poszczególne fazy w przysiadzie – jak na dół i kiedy do góry
5. Wykrywanie własnych słabości i ograniczeń
6. Dodawanie ćwiczeń wspomagających formę w przysiadach
7. Akcesoria przydatne na różnych etapach treningu
8. Planowanie własnego treningu i monitorowanie postępów

STEP

1. Zasady budowy lekcji stepu,
2. Dobór muzyki
3. Kroki podstawowe i ich modyfikacje,
4. Techniki choreograficzne i metody łączenia kroków w choreografię,
5. Cueing- informacja werbalna i niewerbalna.
6. Stretching oraz ćwiczenia wzmacniające na stepie

CARE AND STABILITY

1. Budowa i najważniejsze czynniki wpływające na funkcję CORE
2. Stabilizacja globalna i lokalna
3. Korzyści wynikające bezpośrednio i pośrednio z treningu wzmacniania tułowia
4. Ocena funkcji i aktywności mięśni w obrębie tułowia
5. Zestawienie powszechnych metod treningowych
6. Sposoby progresji oraz regresji ćwiczeń w zależności od celu i poziomu sprawności oraz kiedy wprowadzać zmiany w treningu tak, aby osiągnąć najlepsze możliwe rezultaty
7. Prezentacja szerokiego wachlarza ćwiczeń w praktyce
8. Tajniki i sekrety treningu dostępne tylko dla najlepszych sportowców – czyli mniej znane ćwiczenia o potężnym wpływie
9. Przykładowe programy treningowe dla amatorów ćwiczeń siłowych na poziomie podstawowym, zaawansowanym oraz w wybranych dyscyplinach sportu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,77 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,77 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.

2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

Adres

ul. Oleska 117

46-020 Opole

woj. opolskie

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na

mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sandra Tomkowiak

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702