



MICZT Monika
Czajkowska-
Tomaszewska

Brak ocen dla tego dostawcy

Instruktor Fitness 1.0 Kurs przygotowuje do pracy instruktora fitness. Uczestnicy nauczą się planować i prowadzić zajęcia grupowe, dbać o bezpieczeństwo oraz motywować do aktywności fizycznej. Dla osób pełnoletnich, pasjonatów aktywności fizycznej, planujących karierę w branży fitness.

Numer usługi 2025/10/23/191925/3099861

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 07.02.2026 do 22.02.2026

3 399,00 PLN brutto

3 399,00 PLN netto

94,42 PLN brutto/h

94,42 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (18+), aktywnych fizycznie i zainteresowanych zdrowym stylem życia, które chcą zdożyć lub poszerzyć kwalifikacje zawodowe w branży fitness. Uczestnicy nauczą się planować, organizować i prowadzić zajęcia fitness w grupach na wysokim poziomie, dbając o bezpieczeństwo, motywację i dobrą atmosferę podczas treningu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	03-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	36
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu Instruktor Fitness jest przygotowanie uczestników na poziomie podstawowym do wykonywania zawodu instruktora fitness.

Szkolenie wprowadza w świat fitnessu, łącząc wiedzę teoretyczną z praktycznymi zajęciami ruchowymi. Uczestnicy poznają podstawy anatomii, metodyki prowadzenia zajęć oraz zasady bezpieczeństwa i komunikacji z grupą.

Program obejmuje naukę prowadzenia różnorodnych zajęć grupowych, takich jak: step, ABT, TBC, stretching i inne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – uczestnik: -> zdobędzie podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście zajęć grupowych -> pozna zasady efektywnej organizacji zajęć fitness -> nauczy się rozróżniać metody prowadzenia zajęć specjalistycznych: step, ABT, TBC, stretching i inne -> zrozumie zasady planowania treningu grupowego -> dowie się, jak skutecznie komunikować się z grupą i motywować uczestników do regularnej aktywności fizycznej -> zna zasady bezpieczeństwa, podstawy pierwszej pomocy i procedury reagowania w trudnych sytuacjach -> rozumie zasady ubezpieczenia OC dla prowadzącego zajęcia fitness -> potrafi prawidłowo dobrać muzykę do zajęć i stosować mikrofon podczas prowadzenia treningu	Podczas walidacji uczestnik zostanie oceniony na podstawie poprawnego omówienia zagadnień teoretycznych, zastosowania technik motywacyjnych, zasad bezpieczeństwa, doboru muzyki oraz umiejętności reagowania w trudnych sytuacjach	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – uczestnik: -> zdobędzie podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście zajęć grupowych -> pozna zasady efektywnej organizacji zajęć fitness -> nauczy się rozróżniać metody prowadzenia zajęć specjalistycznych: step, ABT, TBC, stretching i inne -> zrozumie zasady planowania treningu grupowego -> dowie się, jak skutecznie komunikować się z grupą i motywować uczestników do regularnej aktywności fizycznej -> zna i stosuje zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy instruktora, rozumie znaczenie postawy, tonu głosu i gestów w motywowaniu grupy -> zna zasady bezpieczeństwa, podstawy pierwszej pomocy i procedury reagowania w trudnych sytuacjach -> rozumie zasady ubezpieczenia OC dla prowadzącego zajęcia fitness -> potrafi prawidłowo dobrać muzykę do zajęć i stosować mikrofon podczas prowadzenia treningu	Podczas walidacji uczestnik zostanie oceniony na podstawie poprawnego omówienia zagadnień teoretycznych, zastosowania technik motywacyjnych, zasad bezpieczeństwa, poprawnego omówienia zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej, trafnego wskazania przykładów zachowań wspierających uczestników i budujących pozytywną atmosferę, doboru muzyki oraz umiejętności reagowania w trudnych sytuacjach.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Harmonogram Kursu Instruktor Fitness – 36h (3 weekendy / 6 dni)

Weekend 1

Sobota

09:00 – 10:30 – Teoria – Rola instruktora, rodzaje zajęć

10:30 – 10:45 – Przerwa

10:45 – 12:15 – Praktyka – Rozgrzewka: teoria i demonstracja

12:15 – 13:00 – Lunch

13:00 – 14:30 – Praktyka – Komunikacja werbalna i niewerbalna z grupą

14:30 – 14:45 – Przerwa

14:45 – 16:15 – Teoria – Trudne sytuacje, bezpieczeństwo, podstawy pierwszej pomocy

Niedziela

09:00 – 10:30 – Praktyka – Planowanie schematu zajęć i organizacja treningu

10:30 – 10:45 – Przerwa

10:45 – 12:15 – Praktyka – Ćwiczenia podstawowe: technika i sekwencje ćwiczeń

12:15 – 13:00 – Lunch

13:00 – 14:30 – Praktyka – Step, Body & Mind, elementy treningu funkcjonalnego

14:30 – 14:45 – Przerwa

14:45 – 16:15 – Praktyka – Prowadzenie zajęć z mikrofonem i muzyką, dobór muzyki

Weekend 2

Sobota

09:00 – 10:30 – Teoria – Anatomia i fizjologia w treningu grupowym

10:30 – 10:45 – Przerwa

10:45 – 12:15 – Praktyka – Mobility i stretching

12:15 – 13:00 – Lunch

13:00 – 14:30 – Praktyka – Zdrowe Plecy i Pilates

14:30 – 14:45 – Przerwa

14:45 – 16:15 – Praktyka – Korekta techniki ćwiczeń wzmacniających

Niedziela

09:00 – 10:30 – Praktyka – PIR i rolowanie

10:30 – 10:45 – Przerwa

10:45 – 12:15 – Teoria – Rytm, BPM i muzyka w zajęciach

12:15 – 13:00 – Lunch

13:00 – 14:30 – Praktyka – Tworzenie sekwencji ćwiczeń grupowych

14:30 – 14:45 – Przerwa

14:45 – 16:15 – Praktyka – Step, Body & Mind, elementy treningu funkcjonalnego

Weekend 3

Sobota

09:00 – 10:30 – Praktyka – Prowadzenie zajęć z mikrofonem i muzyką, dobór muzyki

10:30 – 10:45 – Przerwa

10:45 – 12:15 – Praktyka – Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające

12:15 – 13:00 – Lunch

13:00 – 14:30 – Praktyka – Korekta techniki ćwiczeń grupowych

14:30 – 14:45 – Przerwa

14:45 – 16:15 – Praktyka – Motywacja grupy i utrzymanie pozytywnej atmosfery

Niedziela

09:00 – 10:30 – Egzamin teoretyczny – test

10:30 – 10:45 – Przerwa

10:45 – 12:15 – Egzamin praktyczny – prowadzenie zajęć

12:15 – 12:30 – Przerwa

12:30 – 14:00 – Egzamin praktyczny – kontynuacja

14:00 – 14:45 – Lunch

14:45 – 16:15 – Podsumowanie, feedback, omówienie wyników

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Teoria – Rola instruktora, rodzaje zajęć	-	07-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 24 Praktyka – Rozgrzewka: teoria i demonstracja	-	07-02-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 24 Praktyka – Komunikacja werbalna i niewerbalna z grupą	-	07-02-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 24 Teoria – Trudne sytuacje, bezpieczeństwo, podstawy pierwszej pomocy	-	07-02-2026	14:45	16:15	01:30
5 z 24 Praktyka – Planowanie schematu zajęć i organizacja treningu	-	08-02-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 24 Praktyka – Ćwiczenia podstawowe: technika i sekwencje ćwiczeń	-	08-02-2026	10:45	12:15	01:30
7 z 24 Praktyka – Step, Body & Mind, elementy treningu funkcjonalnego	-	08-02-2026	13:00	14:30	01:30
8 z 24 Praktyka – Prowadzenie zajęć z mikrofonem i muzyką, dobór muzyki	-	08-02-2026	14:45	16:15	01:30
9 z 24 Teoria – Anatomia i fizjologia w treningu grupowym	-	14-02-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 24 Praktyka – Mobility i stretching	-	14-02-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 24 Praktyka – Zdrowe Plecy i Pilates	-	14-02-2026	14:00	14:15	00:15
12 z 24 Praktyka – Korekta techniki ćwiczeń wzmacniających	-	14-02-2026	14:45	16:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 24 Praktyka – PIR i rolowanie	-	15-02-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 24 Teoria – Rytm, BPM i muzyka w zajęciach	-	15-02-2026	10:45	12:15	01:30
15 z 24 Praktyka – Tworzenie sekwencji ćwiczeń grupowych	-	15-02-2026	13:00	14:30	01:30
16 z 24 Praktyka – Step, Body & Mind, elementy treningu funkcjonalnego	-	15-02-2026	14:45	16:15	01:30
17 z 24 Praktyka – Prowadzenie zajęć z mikrofonem i muzyką, dobór muzyki	-	21-02-2026	09:00	10:30	01:30
18 z 24 Praktyka – Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające	-	21-02-2026	10:45	12:15	01:30
19 z 24 Praktyka – Korekta techniki ćwiczeń grupowych	-	21-02-2026	13:00	14:30	01:30
20 z 24 Praktyka – Motywacja grupy i utrzymanie pozytywnej atmosfery	-	21-02-2026	14:45	16:15	01:30
21 z 24 Egzamin teoretyczny – test	-	22-02-2026	09:00	10:30	01:30
22 z 24 Egzamin praktyczny – prowadzenie zajęć	-	22-02-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 24 Egzamin praktyczny – kontynuacja	-	22-02-2026	12:30	14:00	01:30
24 z 24 Podsumowanie, feedback, omówienie wyników	-	22-02-2026	14:45	16:15	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 399,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 399,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	94,42 PLN
Koszt osobogodziny netto	94,42 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikom w trakcie szkolenia, w formie drukowanej oraz elektronicznej (PDF).

Zawierają one najważniejsze zagadnienia teoretyczne, schematy i przykłady planów zajęć fitness, a także wskazówki dotyczące komunikacji z grupą, bezpieczeństwa i planowania jednostki treningowej.

Rekomendowana literatura i materiały dodatkowe:

1. Zofia Ignasiak – *Anatomia układu ruchu*
2. Grzegorz Andrzejewski – *Biblia treningu siłowego*
3. Marek Kruszewski – *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, Warszawa 2009

4. Paul Blakey – *Anatomia w ćwiczeniach*, Wyd. Galaktyka, Łódź
5. Wybrane publikacje branżowe Polska Federacja Fitness oraz REPs Polska

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby, które:

- ukończyły **18 rok życia**,
- posiadają **minimum 2-letnie doświadczenie w regularnej aktywności fizycznej lub styczność ze sportem** (np. uczestnictwo w zajęciach fitness, siłowni, treningach sportowych),
- złożą **oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych** do udziału w zajęciach ruchowych,
- akceptują regulamin kursu i zobowiązują się do aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych.

Zalecane jest, aby uczestnicy wykazywali zainteresowanie tematyką zdrowego stylu życia i podstawową wiedzę o anatomii lub treningu.

Adres

ul. Unii Lubelskiej 3/29b

61-249 Poznań

woj. wielkopolskie

ENF STUDIO

EnergologyFitnessWSK

ul. Unii Lubelskiej 3/ budynek 2/ wejście B/ piętro 2

PINEZKA : <https://maps.app.goo.gl/HdfJo2dWqWV1giQA9>

Szczegóły miejsca realizacji szkolenia:

Szkolenie odbywa się w kameralnym studio treningowym ENF STUDIO, zlokalizowanym w kompleksie Magazynów WSK w Poznaniu. Obiekt o powierzchni ok. 100 m², jest w pełni przystosowany do prowadzenia zajęć ruchowych i praktycznych treningów fitness.

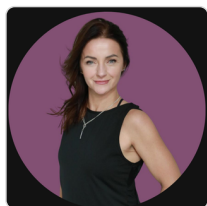
Na terenie WSK dostępny jest parking zarządzany przez APCOA – płatny po pierwszej godzinie postoj. Dodatkowo uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnych miejsc parkingowych w pobliżu sklepu ALDI.

Studio znajduje się naprzeciw pętli tramwajowo-autobusowej Unii Lubelskiej, co zapewnia dogodny dojazd komunikacją miejską.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA CZAJKOWSKA-TOMASZEWSKA

E-mail kontakt@enfstudio.pl

Telefon (+48) 880 181 109