

**Instruktor Fitness - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/24/178482/3102647

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

53,66 PLN brutto/h

53,66 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

68 ocen

Gdynia / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Usługa szkoleniowa

41 h

07.02.2026 do 29.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi**Grupa docelowa:**

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Instruktor zajęć grupowych - Instruktor fitness i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia zajęć grupowych wzmacniających i choreograficznych w klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

30-01-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

41

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Instruktor Fitness z elementami wzmacniania jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć fitness w tym zajęć choreograficznych oraz ćwiczeń wzmacniających.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Klasyfikuje role instruktora fitness oraz rodzaje zajęć prowadzone w klubach.	Wskazuje zakres obowiązków instruktora.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia podstawowe typy zajęć grupowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje formę zajęć do grupy docelowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę rozgrzewki i etapy jej planowania.	Wymienia elementy rozgrzewki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa kolejność ćwiczeń dostosowaną do poziomu uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór ćwiczeń rozgrzewkowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje technikę podstawowych kroków fitness z zachowaniem prawidłowej formy ruchu.	Wskazuje nazwy kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje ich poprawne wykonanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia sytuacje zastosowania kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje nieprawidłowe ustawienia ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostuje typowe błędy w wykonaniu kroków podstawowych.	Proponuje sposób korekcji błędu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa konsekwencje błędnej techniki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dopasowuje strukturę muzyczną (BPM, frazowanie, takt) do segmentu treningowego.	Określa tempo odpowiednie do typu ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia elementy struktury muzycznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Łączy muzykę z dynamiką ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje budowę stawów i określa ich zakres ruchomości w kontekście ćwiczeń fitness.	Wskazuje elementy anatomiczne stawu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa fizjologiczne zakresy ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ruchy do możliwości stawów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki PIR, rolowania i terapii powięziowej do sytuacji treningowej.	Opisuje działanie technik.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera właściwą metodę rozluźniania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór na podstawie przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje choreografię na poziomie średnio zaawansowanym z użyciem metod add-on i layering.	Tworzy spójny układ ruchowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje poprawną progresję kroków.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia dynamikę i rytmikę muzyki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady bezpieczeństwa i cueingu w prowadzeniu zajęć grupowych.	Dobiera właściwe komendy werbalne i niewerbalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Reaguje na błędy uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Eliminuje zagrożenia w trakcie ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje technikę ćwiczeń wzmacniających i identyfikuje błędy postawy.	Wskazuje punkty stabilizacji ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje kompensacje ruchowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa zagrożenia wynikające z błędnej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Porównuje efekty fizjologiczne zajęć typu Body Shape i TBC.	Wymienia główne cele obu form.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia poziom intensywności zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera formę zajęć do oczekiwanego efektu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stepy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 3-5 osobowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy po 15 minut.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA.

- Rola i wzór Instruktor Fitness.
- Rodzaje i podział zajęć w klubach fitness.
- Nauka rozgrzewki, aspekty fizjologiczne, zasady i struktury rozgrzewki, jej elementy i progresje.
- Metody nauczania choreografii, wydawanie komend.
- Nauka muzyki w zajęciach fitness, rozliczenia w zajęciach wzmacniających i choreograficznych, wpływ muzyki na trening, sprzęt muzyczny.
- Nauka kroków podstawowych, technika, nazewnictwo.

MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY.

- Rodzaje i cele lekcji Low & Hi Impact.
- Zasady bezpieczeństwa.
- Style w choreografii, różnicowanie tempa BPM.
- Zasady budowania choreografii.
- Budowa/tok lekcji.
- Nauka kroków średnio zaawansowanych.
- Nauka metody blokowej.
- Cuing.
- Lekcja Low Aerobic (masterclass).
- Nauka stretchingu aktywnego, zasady prowadzenia, cel, elementy ćwiczeń rozciągających w praktyce.

MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH

- Rodzaje włókien mięśniowych i skurczów.
- Rodzaje i cel zajęć Body Shape i Total Body Conditioning, różnice i zmiany fizjologiczne w tego typu treningach.
- Nauka i technika podstawowych ćwiczeń wzmacniających.
- Zagrożenia, korygowanie postawy, nazewnictwo, pozycje wysokie.
- Budowa lekcji wzmacniającej.
- Przykładowa lekcja Body Shape (masterclass).

MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR

- Charakterystyka zajęć na stepie, rodzaje stepu, wskazania i przeciwwskazania do tego typu treningu.
- Nauka i technika kroków podstawowych z użyciem stepu.
- Cuing, nazewnictwo.
- Muzyka i rozliczenia w zajęciach na stepie.
- Metoda odwróconej piramidy.
- Masterclass metodą blokową z użyciem stepu.
- Budowa lekcji na stepie na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym.

MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 8 MODUŁ I - ROZGRZEWK A, KROKI PODSTAWOW E, MUZYKA, Dzień 1	Karol Serafin	07-02-2026	10:00	16:00	06:00	Tak
2 z 8 MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY, Dzień 1	Karol Serafin	14-02-2026	10:00	16:00	06:00	Tak
3 z 8 MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY, Dzień 2	Karol Serafin	15-02-2026	10:00	16:00	06:00	Tak
4 z 8 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJ ĄCYCH, Dzień 1	Karol Serafin	21-02-2026	10:00	16:00	06:00	Tak
5 z 8 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJ ĄCYCH, Dzień 2	Karol Serafin	22-02-2026	10:00	16:00	06:00	Tak
6 z 8 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR, Dzień 1	Karol Serafin	28-02-2026	10:00	15:00	05:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 8 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR, Dzień 2	Karol Serafin	01-03-2026	10:00	15:00	05:00	Tak
8 z 8 MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKAMI GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH	-	14-03-2026	10:00	11:00	01:00	Nie

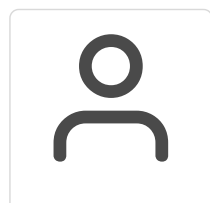
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	53,66 PLN
Koszt osobogodziny netto	53,66 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Łukasz Drzewicki

Łukasz Drzewicki – trener personalny z Żar, z doświadczeniem w zapasach, akrobatyce i sportach ekstremalnych. Traktuje trening siłowy jako narzędzie do poprawy sprawności, zdrowia i jakości życia. Łączy różne metody treningowe, stawiając na mobilność, siłę i świadomy rozwój. W pracy z

klientem kieruje się indywidualnym podejściem i pasją do ciągłego doskonalenia – zarówno siebie, jak i innych.



2 z 5

Justyna Fudal

Justyna Fudal - to master trenerka, szkoleniowiec i współtwórczyni Akademii Pilates ProFi Academy. Od 2010 roku łączy pasję do ruchu z edukacją, tworząc przestrzeń do świadomego dbania o zdrowie. Ukończyła AWF we Wrocławiu (specjalizacja techniki relaksacyjne) i pracuje również jako nauczycielka akademicka na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Specjalizuje się w formach body&mind: Pilates, stretching, trening wzmacniający i prozdrowotny. Prowadzi kursy, warsztaty oraz autorską markę justFIT. Jest zaangażowana w liczne projekty edukacyjne i eventy ruchowe, a jej podejście opiera się na równowadze ciała i umysłu, profesjonalizmie oraz autentycznym kontakcie z uczestnikami.



3 z 5

Ilona Pamuła-Cisińska

Ilona Pamuła-Cisińska - to doświadczona trenerka personalna i instruktorka fitness, aktywna w branży od 2011 roku. Prowadzi zajęcia grupowe i treningi indywidualne, specjalizując się w formach takich jak TBC, STEP, ABT, Tabata oraz DeepWork – trening funkcjonalny oparty na połączeniu pracy ciała i uważności. Od 2017 roku profesjonalnie pracuje z klientami indywidualnymi, a od 2021 roku pełni również funkcję mentorki dla młodych trenerów w klubie fitness w Nysie. Stawia na technikę, bezpieczeństwo i edukację – zależy jej, aby uczestnicy rozumieli sens wykonywanych ćwiczeń i mogli świadomie dążyć do swoich celów. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i konwentach fitness w Polsce, nieustannie rozwijając swój warsztat trenerski.



4 z 5

Agata Orlicz

Agata Orlicz – instruktorka fitness, trenerka personalna i szkoleniowiec ProFi Academy. Od 2015 roku prowadzi zajęcia wzmacniające (Functional Step, TBC, HIIT, Body Shape) oraz Pilates, który traktuje jako świadomą i szanującą ciało formę ruchu. Ukończyła studia psychologiczne, co pomaga jej jeszcze lepiej wspierać uczestników nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. W pracy stawia na kreatywność, różnorodność i funkcjonalność, wierząc, że trening ma nie tylko wzmacniać, ale i przywracać sprawność. Od 2022 roku szkoli przyszłych instruktorów fitness. Regularnie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w kursach i szkoleniach w kraju i za granicą.



5 z 5

Karol Serafin

Karol Serafin – trener personalny i instruktor fitness, absolwent AWF w Krakowie ze specjalizacją w Kulturze Fizycznej Osób Starszych. Od lat prowadzi treningi personalne i grupowe, łącząc wiedzę z entuzjazmem i doświadczeniem wyniesionym m.in. z koszykówki, siatkówki i tańca towarzyskiego. Specjalizuje się w formach Full Body Workout i Step Choreography. W pracy stawia na prostą komunikację, technikę i pozytywną atmosferę. Regularnie poszerza swoje kompetencje, biorąc udział w szkoleniach z zakresu treningu siłowego, motorycznego i dietytyki. Uczy, jak dbać o ciało z uśmiechem – bo skuteczny trening to nie tylko technika, ale też dobra energia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Anatomia i Fizjologia
- Instruktor Fitness

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia będą przygotowane przez dostawcę usług.

Wymagania sprzętowe:

- laptop lub telefon z dostęp do internetu
- kamera
- aplikacja zoom na której prowadzona jest walidacja

Wymagania łącza sieciowego:

- stałe połączenie internetowe

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

Gdynia

Gdynia

woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi
- Sala fitness, szatnie, toalety.

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026