



## Kurs na instruktora fitness w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/01/15/126640/3260500

2 997,00 PLN brutto

2 997,00 PLN netto

62,44 PLN brutto/h

62,44 PLN netto/h

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

395 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 20.04.2026 do 26.04.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć kwalifikacje do prowadzenia zajęć fitness w formie grupowej oraz indywidualnej. W szczególności do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>osób pracujących lub planujących podjąć pracę w klubach fitness, studiach treningowych, ośrodkach sportowych,</li><li>osób aktywnych fizycznie, które chcą rozszerzyć swoje kompetencje o metodykę prowadzenia zajęć fitness, treningu grupowego i pracy z różnymi poziomami zaawansowania,</li><li>trenerów personalnych i instruktorów sportu, którzy chcą uzupełnić kwalifikacje o prowadzenie zajęć grupowych,</li><li>osób chcących zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie planowania i prowadzenia bezpiecznych zajęć fitness, budowy choreografii, komunikacji z grupą oraz podstaw pracy z muzyką,</li><li>osób, które ukończyły 18. rok życia i posiadają podstawową sprawność fizyczną pozwalającą na udział w zajęciach praktycznych.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-04-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna

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 usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć fitness w sposób bezpieczny, metodyczny i dostosowany do możliwości grupy. Uczestnik po ukończeniu szkolenia stosuje zasady planowania jednostki treningowej, dobiera ćwiczenia w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, prowadzi zajęcia z wykorzystaniem muzyki i komunikacji grupowej, organizuje przestrzeń i kontroluje intensywność wysiłku, a także wdraża rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
dokonyuje oceny uczestników zajęć w zakresie podstawowych parametrów wysiłku oraz dostosowuje intensywność treningu do poziomu grupy	<p>prawidłowe wykonanie krótkiego wywiadu dotyczącego doświadczenia, ograniczeń i celów ruchowych,</p> <p>dokonywanie obserwacji podstawowych wzorców ruchowych (prosty przysiad, skłon, krok wykroczny),</p>	Obserwacja w warunkach symulowanych
<p>tworzy plan jednostki zajęć fitness, uwzględniając rozgrzewkę, część główną i wyciszenie</p> <p>Budowanie lekcji choreoprowadzi proste sekwencje ruchów w rytmie muzycznym oraz stosuje komendy wspierające synchronizację grupy.raficznej</p>	<p>przygotowanie konspektu zajęć z wybranej formy fitness,</p> <p>uwzględnienie zasad stopniowania intensywności, bezpieczeństwa i progresji,</p> <p>dobór ćwiczeń zgodny z celem zajęć (np. wzmacnianie, cardio, mobilność).</p> <p>utrzymanie tempa zgodnego z BPM,</p> <p>wykorzystanie podstawowych komend werbalnych i niewerbalnych,</p> <p>zachowanie płynności przejść pomiędzy ćwiczeniami.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>obiera ćwiczenia i ich modyfikacje tak, aby zmniejszyć ryzyko błędów technicznych i przeciążeń.</p>	<p>rozpoznanie nieprawidłowych wzorców (np. zapadanie kolan, brak stabilizacji tułowia),</p> <p>zastosowanie regresji lub progresji danego ćwiczenia,</p> <p>prawidłowe ustawienie pozycji wyjściowych i toru ruchu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>prowadzi zajęcia w sposób angażujący i czytelny dla grupy, wykorzystując elementy motywacji i komunikacji.</p>	<p>stosowanie jasnych komend,</p> <p>przekazywanie korekt technicznych w sposób zrozumiały i bezpieczny,</p> <p>umiejętne ustawienie grupy na sali, kontrola przestrzeni i dynamiki pracy.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

## 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

#### Zakres tematyczny szkolenia

##### 1. Praca z muzyką fitness

- rytm, frazy muzyczne, bloki, masterbeat, dopasowanie ruchu do muzyki, obsługa sprzętu audio.

##### 2. Komunikacja z grupą – cueing werbalny i niewerbalny

- sygnały zapowiadające, kierunkowe, techniczne; praca głosem i postawą instruktora.

### **3. Kroki bazowe aerobiku i step**

- nazewnictwo, technika, rozliczanie w muzyce, błędy i ich korekcja, progresje i regresje.

### **4. Budowanie lekcji choreograficznej**

- konstrukcja jednostki, metody nauczania choreografii, logiczne przejścia między sekwencjami.

### **5. Rozgrzewka w lekcji choreograficznej i wzmacniającej**

- dobór ćwiczeń przygotowawczych, elementy mobilizacji i aktywacji.

### **6. Ćwiczenia wzmacniające – technika i struktura**

- ćwiczenia dla głównych grup mięśniowych, analiza błędów, warianty trudności, praca w rytmie muzyki.

### **7. Budowanie zajęć wzmacniających (TBC, ABT)**

- konstrukcja lekcji, łączenie ćwiczeń w spójne zestawy.

### **8. Treningi oparte na jednostkach czasu (np. TABATA, obwodowy)**

- zasady interwałów, organizacja pracy i przerw, kontrola intensywności.

### **9. Ćwiczenia rozciągające i mobilizacyjne**

- technika, błędy, dobór wariantów do poziomu grupy.

### **10. Stretching jako element końcowy**

- wyciszenie, praca oddechowa, dobór ćwiczeń regeneracyjnych.

### **11. Metodyka prowadzenia zajęć fitness**

- postawa zawodowa instruktora, zasady współpracy z uczestnikami, etyka pracy.

### **12. Praca z grupą o zróżnicowanym poziomie**

- motywowanie, reagowanie na typowe trudności, dostosowywanie tempa i trudności.

### **13. Bezpieczeństwo w trakcie zajęć**

- organizacja przestrzeni, przeciwwskazania, ocena ryzyka.

### **14. Stres w pracy instruktora i sposoby radzenia sobie z nim.**

#### **Warunki organizacyjne**

- szkolenie prowadzone w formie stacjonarnej, z dominacją ćwiczeń praktycznych (min. 70% zajęć);
- uczestnicy pracują indywidualnie oraz w małych podgrupach (2–3 osoby) podczas ćwiczeń instruktorskich;
- do dyspozycji grupy pozostaje:
  - własne stanowisko ruchowe dla każdego uczestnika (step, mata),
  - nagłośnienie sali,
  - sprzęt pomocniczy (hantle, gumy, obciążenia),
- praca z wykorzystaniem konspektów i przykładowych szablonów lekcji.

#### **Warunki niezbędne do realizacji usługi**

- szkolenie prowadzone w grupie do 15 osób, co umożliwia bieżącą korekcję i pracę z uczestnikami;
- dostęp do odpowiednio wyposażonej sali fitness: podłoga sportowa, nagłośnienie, step platformy (min. 1 na osobę), maty, lekkie obciążenia;
- zajęcia praktyczne wykonywane samodzielnie przez każdego uczestnika;
- możliwość nagrywania fragmentów zajęć w celu oceny i analizy pracy instruktorskiej;
- dostęp do materiałów szkoleniowych opracowanych przez prowadzących;
- w przypadku walidacji – możliwość przeprowadzenia krótkiej demonstracji praktycznej i/lub testu teoretycznego.

Usługa prowadzona w trybie godzin dydaktycznych.

Harmonogram zajęć oraz prowadzący mogą ulec zmianie przed kursem z powodów niemożliwych do przewidzenia na dzień publikacji karty usługi.

## 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	2 997,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 997,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	62,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	62,44 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Michał Juraszczyk

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, instruktor fitness z 14 – letnim doświadczeniem, trener personalny, instruktor metody Pilates, prezenter fitness oraz szkoleniowiec, który wykształcił już dziesiątki młodych instruktorów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe przekaze wykładowca na zajęciach lub udostępni je przed kursem w formie elektronicznej.

## Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

## Adres

ul. Armii Krajowej 25  
30-150 Kraków  
woj. małopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661