



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

★★★★★ 4,6 / 5

44 oceny

## INSTRUKTOR FITNESS + 7 dodatkowych szkoleń (fitness step, trening nóg i pośladków, dietetyka 1 i 2, power pump, zdrowy kręgosłup, AST fitball, AST stretching)

Numer usługi 2026/01/20/16850/3270237

📍 Opole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 18.05.2026 do 22.05.2026

6 690,00 PLN brutto

6 690,00 PLN netto

209,06 PLN brutto/h

209,06 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji instruktorskich w obszarze fitness i rekreacji ruchowej, w tym osób planujących prowadzenie zajęć fitness, pracę w klubach sportowych i rekreacyjnych lub realizację zajęć ruchowych z grupami i klientami indywidualnymi.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	5
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	32
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa rozwojowa „Instruktor Fitness” przygotowuje uczestnika do prowadzenia zajęć fitness i rekreacji ruchowej w oparciu o profilaktykę zdrowotną oraz niskozasobowe formy aktywności fizycznej. Program szkolenia obejmuje rozwój kompetencji umożliwiających prowadzenie zajęć ruchowych wykorzystujących masę własnego ciała oraz prosty sprzęt treningowy, bez konieczności stosowania maszyn i urządzeń energochłonnych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Wiedza – uczestnik:</b></p> <p>charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w odniesieniu do bezpiecznego i niskozasobowego prowadzenia treningu grupowego, omawia zasady bezpieczeństwa, organizacji oraz odpowiedzialnego prowadzenia zajęć fitness,</p> <p>rozdziela metody prowadzenia zajęć specjalistycznych: step, power pump, trening nóg i pośladków, zdrowy kręgosłup, fitball, stretching,</p> <p>opisuje podstawowe zasady planowania i periodyzacji treningu grupowego z uwzględnieniem profilaktyki zdrowotnej,</p> <p>wskazuje znaczenie komunikacji i motywacji w pracy instruktora fitness w kontekście wspierania regularnej aktywności fizycznej.</p> <p><b>Umiejętności – uczestnik:</b></p> <p>planuje i prowadzi zajęcia fitness z użyciem różnych metod i prostych przyborów (step, sztangi, piłki gimnastyczne), bez konieczności stosowania maszyn i urządzeń elektrycznych,</p> <p>demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających,</p> <p>projektuje zajęcia ukierunkowane na wybrane partie ciała (nogi, pośladki, core) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i profilaktyki urazów,</p> <p>prowadzi rozgrzewkę, część główną i końcową zajęć w sposób bezpieczny, efektywny i dostosowany do możliwości grupy,</p> <p>stosuje techniki motywacyjne i wspiera uczestników w trakcie ćwiczeń.</p>	<p>poprawne omówienie zagadnień teoretycznych,</p> <p>wskazanie różnic między formami zajęć oraz ich wpływu na bezpieczeństwo i zdrowie uczestników.</p> <p>zaplanowanie i przeprowadzenie fragmentu lekcji fitness, poprawny dobór ćwiczeń i ich bezpieczna realizacja.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Kompetencje społeczne – uczestnik:</b></p> <p>buduje relację z grupą opartą na zaufaniu, współpracy i odpowiedzialności instruktora za uczestników zajęć,</p> <p>motywuje uczestników do regularnej aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,</p> <p>reaguje właściwie w sytuacjach kryzysowych podczas zajęć fitness,</p> <p>działa etycznie i profesjonalnie, dbając o bezpieczeństwo uczestników oraz wizerunek instruktora fitness.</p>	<p>zachowania w symulacjach zajęć, umiejętność reagowania na problemy uczestników.</p>	<p>Wywiad swobodny</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

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć. Przewiduje się 15 minut przerwy na każde 45 minut zajęć.

**Instruktor Fitness PRO Gold**

**Łącznie: 32 godziny**

**Moduł 1. FITNESS – podstawowe elementy**

**Teoria – 1 h | Praktyka – 5 h | Razem: 6 h**

## **Teoria (wprowadzenie):**

- podstawy anatomii funkcjonalnej w fitness
- zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy
- komunikacja instruktorska (cueing)

## **Praktyka:**

- budowanie prostych i zaawansowanych bloków choreograficznych
- metody nauczania ćwiczeń fitness
- praca z muzyką i tempem
- ćwiczenia komunikacji werbalnej i niewerbalnej

## **Moduł 2. Aerobik**

### **Praktyka – 4 h | Razem: 4 h**

*(elementy teoretyczne realizowane instruktazowo w trakcie zajęć)*

#### **Praktyka:**

- zasady rozgrzewki przed lekcjami aerobiku
- podstawowe kroki aerobiku
- podstawowe zmiany kroków
- zmiany kroków w przestrzeni

## **Moduł 3. Step aerobik / STEP**

### **Teoria – 1 h | Praktyka – 4 h | Razem: 5 h**

#### **Teoria:**

- zasady budowy lekcji stepu
- dobór muzyki
- cueing – informacja werbalna i niewerbalna

#### **Praktyka:**

- podstawowe kroki step aerobiku
- modyfikacje kroków
- techniki choreograficzne
- łączenie kroków w choreografię
- stretching i ćwiczenia wzmacniające na stepie

## **Moduł 4. Zajęcia wzmacniające / Power Pump / ABT / TBC / TMT**

### **Praktyka – 4 h | Razem: 4 h**

*(elementy teoretyczne realizowane instruktazowo w trakcie ćwiczeń)*

#### **Praktyka:**

- ćwiczenia wzmacniające górne i dolne partie ciała
- ćwiczenia korekcyjne w zajęciach fitness
- kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat / lunge / squat
- stretching – podstawy

## **Moduł 5. Trening nóg i pośladków**

### **Teoria – 1 h | Praktyka – 3 h | Razem: 4 h**

#### **Teoria:**

- anatomia
- biomechanika przysiadu
- fazy przysiadu

#### **Praktyka:**

- technika przysiadu
- wykrywanie ograniczeń
- ćwiczenia wspomagające
- akcesoria treningowe
- planowanie treningu i monitorowanie postępów

## **Moduł 6. POWER JUMP / trening na trampolinach**

### **Praktyka – 2 h | Razem: 2 h**

*(teoria realizowana instruktażowo w trakcie zajęć)*

#### **Praktyka:**

- ćwiczenia podstawowe i zaawansowane
- modyfikacje, progresje i regresje
- struktura treningu
- stretching i wzmocnienie

## **Moduł 7. Zdrowy Kręgosłup**

### **Praktyka – 3 h | Razem: 3 h**

*(teoria realizowana instruktażowo w trakcie zajęć)*

#### **Praktyka:**

- metodyka zajęć „Zdrowy Kręgosłup”
- ćwiczenia rozluźniające, mobilizacyjne i rozciągające
- ćwiczenia z piłkami i rollerami

## **Moduł 8. FITBALL (AST Fitball)**

### **Praktyka – 2 h | Razem: 2 h**

*(elementy teoretyczne realizowane instruktażowo)*

#### **Praktyka:**

- zasady rozgrzewki
- charakterystyka zajęć na piłkach
- metody prowadzenia zajęć
- ćwiczenia wzmacniające i rozciągające
- aktywacja mięśni core i stabilizacja

## **Moduł 9. AST Stretching**

### **Teoria – 1 h | Praktyka – 1 h | Razem: 2 h**

#### **Teoria:**

- cele stretchingu
- aspekty fizjologiczne
- różnicowanie poziomu ćwiczeń

#### **Praktyka:**

- techniki wykonywania ćwiczeń
- skalowanie trudności
- samodzielne prowadzenie zajęć

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi 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.					

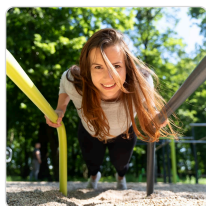
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	209,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	209,06 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Klaudia Kołodziejczyk

Instruktor fitness i trener personalny. Zawodowo z branżą fitness związana od 2017 roku, kiedy to, świeżo po kursie instruktora fitness rozpoczęła pracę w największych sieciach klubów fitness w Polsce - wrocławskich klubach Fitness Academy i Calypso Fitness. Ukończyła wiele szkoleń i kursów w szkołach takich jak: Profi Fitness School, AMS, ATS, Strength Coach Performance, Global Sport Academy. Posiada uprawnienia instruktora Pilatesu, a także treningu funkcjonalnego, na trampolinach, z taśmami podwieszanymi, kobiet w ciąży i po porodzie, czy choreografii ze stepem. Posiada doświadczenie w pracy z klientami w różnym wieku i o różnych poziomach zaawansowania. Obecnie prowadzi własne studio treningu personalnego i grupowego, w swojej rodzinnej miejscowości, dzięki któremu może pomagać podopiecznym i spełniać się w wymarzonej zawodzie.

## 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;

-dobry stan zdrowia

## Informacje dodatkowe

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

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

## Adres

Opole

Opole

woj. opolskie

Sala fitness o powierzchni 100m<sup>2</sup> 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



**Joanna Haniszewska**

**E-mail** [astdofinansowania@gmail.com](mailto:astdofinansowania@gmail.com)

**Telefon** (+48) 883 303 702