



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

★★★★★ 4,6 / 5

41 ocen

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

Numer usługi 2026/01/20/16850/3270244

📍 Warszawa / 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

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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

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

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

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 instruktażowo 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 instruktażowo 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

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

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



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702