



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 2026/01/20/16850/3270462

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 13.06.2026 do 27.06.2026

7 490,00 PLN brutto

7 490,00 PLN netto

234,06 PLN brutto/h

234,06 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Instruktora Fitness oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
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

Celem kursu Instruktor Fitness PAKIET PRO GOLD jest przygotowanie uczestników do wykonywania zawodu instruktora fitness z rozszerzonymi kompetencjami. Program obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne umiejętności

prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych, m.in. Fitness Step, Trening nóg i pośladków, Power Pump, Zdrowy Kręgosłup, Fitball i Stretching.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w treningu grupowym Omawia zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć fitness	omawia podstawowe grupy mięśniowe	Wywiad swobodny
	wyjaśnia wpływ ćwiczeń na organizm	Wywiad swobodny
	wskazuje zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć	Wywiad swobodny
	opisuje organizację przestrzeni i pracy z grupą	Wywiad swobodny
Rozróżnia metody zajęć specjalistycznych Opisuje zasady planowania treningu grupowego Wskazuje znaczenie komunikacji i motywacji	charakteryzuje zajęcia: step, power pump, trening nóg i pośladków, zdrowy kręgosłup, fitball, stretching	Wywiad swobodny
	omawia strukturę zajęć	Wywiad swobodny
	wyjaśnia podstawy periodyzacji	Wywiad swobodny
	opisuje rolę komunikacji	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Planuje i prowadzi zajęcia fitness Demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń Projektuje zajęcia ukierunkowane na partie ciała Prowadzi poszczególne części zajęć	opracowuje plan zajęć	Wywiad swobodny
	prowadzi fragment lekcji	Wywiad swobodny
	prezentuje poprawną technikę	Wywiad swobodny
	koryguje błędy uczestników	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia na nogi, pośladki i core	Wywiad swobodny
	dostosowuje je do grupy	Wywiad swobodny
	realizuje rozgrzewkę, część główną i końcową	Wywiad swobodny
	zachowuje zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki motywacyjne KOMPETENCJE SPOŁECZNE Buduje relację z grupą	wspiera uczestników	Wywiad swobodny
	stosuje komunikację motywującą	Wywiad swobodny
	nawiązuje kontakt z uczestnikami	Wywiad swobodny
	tworzy atmosferę współpracy	Wywiad swobodny
Motywuje do aktywności	zachęca do regularnych ćwiczeń	Wywiad swobodny
	wspiera uczestników	Wywiad swobodny
Reaguje w sytuacjach trudnych	podejmuje właściwe działania w sytuacjach problemowych	Wywiad swobodny
	dba o bezpieczeństwo	Wywiad swobodny
Działa profesjonalnie i etycznie	zachowuje profesjonalną postawę i dba o wizerunek instruktora	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

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć fitness w różnych formach (m.in. aerobik, step, zajęcia wzmacniające, trening funkcjonalny), z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, metodyki nauczania oraz podstaw wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii i treningu.

Uczestnik po zakończeniu szkolenia uzyskuje **kompetencje do prowadzenia zajęć fitness w formie grupowej**, obejmujące umiejętność budowania struktury zajęć, nauczania ruchu, komunikacji z grupą oraz dostosowania intensywności i poziomu trudności do uczestników.

Usługa skierowana jest do osób chcących zdobyć lub rozwinąć kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć fitness oraz pracy z grupą.

Szkolenie realizowane jest w formie **stacjonarnej** i obejmuje łącznie **32 godziny dydaktyczne (1 godzina = 45 minut)**. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie obejmuje część **teoretyczną oraz praktyczną**, w ramach której uczestnicy zdobywają wiedzę oraz rozwijają umiejętności niezbędne do prowadzenia zajęć fitness z wykorzystaniem różnych metod i form treningowych.

Łącznie: 32 godziny

Moduł 1. FITNESS – podstawowe elementy

Teoria – 4 h | Praktyka – 2 h | Razem: 6 h

Teoria:

- historia fitnessu
- podział i różnorodność zajęć fitness
- schemat i budowa różnych programów
- muzyka i jej tempo w zajęciach fitness
- komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna
- metody nauczania ćwiczeń fitness
- choreografia w zajęciach fitness – metodyka
- budowanie bloku choreograficznego „32”
- zasada piramidy A-B-C
- pierwsza pomoc – abecadło
- podstawy anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji

Praktyka:

- budowanie prostego i zaawansowanego bloku choreograficznego
- ćwiczenia komunikacji i cueingu

Moduł 2. Aerobik

Praktyka – 4 h | Razem: 4 h

Praktyka:

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

Praktyka:

- ćwiczenia wzmacniające górne i dolne partie ciała
- ćwiczenia korekcyjne w zajęciach fitness
- kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat / lunge / squat
- stretching – podstawy
- lekcje pokazowe: TMT, ABT, TBC

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**Teoria – 2 h | Praktyka – 2 h | Razem: 4 h****Teoria:**

- historia rebound training
- dobór uczestników i przeciwwskazania
- rodzaje treningu
- muzyka i BPM
- anatomia i prewencja urazów
- metodyka zajęć

Praktyka:

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

Moduł 7. Zdrowy Kręgosłup**Teoria – 1 h | Praktyka – 2 h | Razem: 3 h****Teoria:**

- wady postawy i dysfunkcje kręgosłupa
- wskazania i przeciwwskazania
- funkcje mięśni stabilizujących

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****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

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	7 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	234,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	234,06 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

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

Rzeszów

Rzeszów

woj. podkarpackie

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