



## Kurs instruktorski Kettlebell Instructor SFG

1

Numer usługi 2026/03/14/119329/3406412

5 300,00 PLN brutto

5 300,00 PLN netto

126,19 PLN brutto/h

126,19 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

HSS ŁUKASZ  
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

1 040 ocen

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 18.09.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs instruktorski ma charakter zaawansowany dlatego dedykowany jest osobom chcącym nabyć wiedzę i umiejętności wykonywania zaawansowanych ćwiczeń z kettlebell oraz instruktorom z min. półrocznym doświadczeniem w pracy zawodowej instruktora treningu siłowego lub jako trener personalny, którzy **szukają wiedzy i materiału do podniesienia swoich możliwości oraz możliwości trenowanych przez siebie osób**. Podczas kursu nie będą omawiane podstawy pracy instruktora, dlatego wymagane jest doświadczenie w pracy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

42

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs instruktorski Kettlebell Instructor SFG 1 przygotowuje do samodzielnego wykonywania treningu z Kettlebell oraz prowadzenia instruktaży dla Klientów. Osiągnięcie zakładanych efektów pozwoli na prowadzenie treningów siłowych na najwyższym poziomie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje różnorodne metody budowania siły omawiane podczas szkolenia	Wskazuje metody budowania siły przedstawione podczas szkolenia.	Wywiad swobodny
	Charakteryzuje każdą metodę, opisując jej założenia, przebieg i zastosowanie.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia metody pod względem ich celu (np. rozwój siły maksymalnej, siły dynamicznej, wytrzymałości siłowej).  Uzasadnia dobór wybranej metody w odniesieniu do określonych celów treningowych.	Wywiad swobodny  Wywiad swobodny
	Porównuje metody wskazując ich mocne i słabe strony.	Wywiad swobodny
Wykonuje prawidłowo ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat z jednym i dwoma odważnikami	Przygotowuje stanowisko do ćwiczeń, zapewniając bezpieczeństwo i prawidłowy dobór odważników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Demonstruje prawidłową technikę każdego z ćwiczeń (Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) zgodnie z zasadami przedstawionymi podczas szkolenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kontroluje odważniki w pełnym zakresie ruchu, zachowując właściwą postawę ciała i tor ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Koryguje ewentualne błędy w trakcie wykonywania ćwiczeń na polecenie instruktora.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Utrzymuje odpowiednią technikę zarówno przy pracy z jednym, jak i z dwoma odważnikami.  Monitoruje oddech i napięcie mięśniowe podczas wykonywania ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Naucza oraz koryguje błędy podopiecznego podczas wykonywania przez niego ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat</p>	<p>Organizuje stanowisko ćwiczeń w sposób bezpieczny i dostosowany do pracy z podopiecznym.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Demonstruje ćwiczenie w sposób czytelny i zgodny z zasadami technicznymi.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Instruktażowo omawia kolejne etapy ruchu, posługując się jasnym językiem i komendami.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Obserwuje wykonanie ćwiczenia przez podopiecznego, identyfikując błędy techniczne.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wskazuje i koryguje nieprawidłowości, stosując odpowiednie wskazówki słowne, manualne lub wizualne.</p> <p>Dostosowuje poziom trudności i sposób nauczania do możliwości i potrzeb podopiecznego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Ocenia poprawę techniki po wprowadzeniu korekty.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wykazuje się cierpliwością i opanowaniem podczas nauczania innych</p>	<p>Utrzymuje spokojny ton głosu i rzeczową komunikację podczas prowadzenia ćwiczeń z podopiecznym.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Reaguje na błędy podopiecznego w sposób konstruktywny, bez okazywania zniecierpliwienia.</p> <p>Dostosowuje tempo i sposób nauczania do możliwości osoby ćwiczącej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Kontroluje własne emocje w sytuacjach trudnych (np. gdy podopieczny powtarza błąd).</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wspiera uczestnika pozytywnymi komunikatami, wzmacniając jego motywację.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje komunikację interpersonalną do nauczania innych	Stosuje jasne i zrozumiałe polecenia podczas nauczania ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera styl komunikacji (język, ton głosu, tempo) do poziomu i potrzeb podopiecznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela konstruktywnej informacji zwrotnej, wskazując zarówno mocne strony, jak i obszary do poprawy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zadaje pytania sprawdzające zrozumienie i zachęcające do aktywności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje elementy komunikacji niewerbalnej (gest, kontakt wzrokowy, mimika, postawa) wspierające proces nauczania.  Buduje atmosferę współpracy i zaufania w relacji z podopiecznym.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

Szkolenie dedykowane jest osobom chcącym nabyć wiedzę i umiejętności wykonywania zaawansowanych ćwiczeń z kettlebell oraz instruktorom, którzy posiadają już min. półroczne doświadczenie w prowadzeniu zajęć instruktorskich. Program zawiera 3 dni zajęć z najnowszym materiałem i metodyką opracowaną przez światowego lidera – Pavla Tsatsouline’a. Metodyka ta pozwala na osiągnięcie najlepszych efektów budowania siły w krótkim czasie, przy pomocy kilku ćwiczeń.

Podczas kursu są omawiane techniki wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Podczas kursu nie będą omawiane podstawy pracy instruktora, dlatego wymagane jest doświadczenie w pracy.

Usługa realizowana jest w godzinach lekcyjnych. Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Ramowy program szkolenia:

1. Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) - wykład + ćwiczenia praktyczne
2. Metody budowania siły poprzez pracę z kettlebell - wykład + ćwiczenia praktyczne
3. Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - wykład + ćwiczenia praktyczne

Wykłady są krótkie i skupiają się tylko i wyłącznie na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń objętych programem: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Prowadzący nie będzie przedstawiał podstaw prowadzenia instruktaży. Po krótkim wykładzie będą realizowane intensywne ćwiczenia w parach/ trójkach, a także indywidualnie po instruktażu trenera. Trener podczas zajęć wraz ze swoim asystentem będą weryfikowali poprawność wykonywania ćwiczeń przez uczestników i korygowali błędy.

**UWAGA: Jest to jedyny kurs instruktorski kettlebell w Polsce, afiliowany przez samego twórcę metody HardStyle kettlebell – Pavla Tsatsouline’a.**

Kurs StrongFirst to odpowiednik “czarnego pasa” w świecie kettlebell a instruktorzy SF uważani są za najwyżej wykwalifikowanych w treningu kettlebell. Uprawnienia instruktorskie mają statut międzynarodowy i honorowane są w ponad 50 krajach świata. Nawet w skali danego kraju – w pierwszej kolejności klienci lub sponsorzy kierowani są do instruktorów StrongFirst w danym mieście, a w dalszej kolejności do Asystentów.

Masz szansę na uzyskanie wiedzy umożliwiającej pracę z wysokiej klasy sportowcami wielu dziedzin sportowych i umożliwienie im wchodzenie na jeszcze wyższy poziom sportowy.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) - wykład + ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	18-09-2026	08:00	13:00	05:00
<b>2 z 10</b> przerwa	Dariusz Waluś	18-09-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 10</b> Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) - wykład + ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	18-09-2026	13:30	18:00	04:30
<b>4 z 10</b> Metody budowania siły poprzez pracę z kettlebell - wykład + ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	19-09-2026	08:00	13:00	05:00
<b>5 z 10</b> przerwa	Dariusz Waluś	19-09-2026	13:00	13:30	00:30
<b>6 z 10</b> Metody budowania siły poprzez pracę z kettlebell - wykład + ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	19-09-2026	13:30	18:00	04:30
<b>7 z 10</b> Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - wykład + ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	20-09-2026	08:00	13:00	05:00
<b>8 z 10</b> przerwa	Dariusz Waluś	20-09-2026	13:00	13:30	00:30
<b>9 z 10</b> Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - wykład + ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	20-09-2026	13:30	18:00	04:30
<b>10 z 10</b> Walidacja	-	20-09-2026	18:00	19:30	01:30

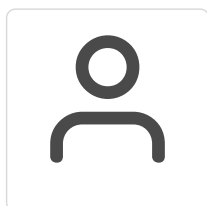
# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 300,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	126,19 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	126,19 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Dariusz Waluś

Właściciel i Szef Wyszkozenia Centrum Kettlebell Polska, Dyrektor i Team Leader StrongFirst Polska, autor metody i Szef Wyszkozenia Full Contact Fight Krav-Maga, właściciel i szef Wyszkozenia Lubuskiego Centrum Walki Krav-Maga, właściciel Ośrodka Sportowego Iron Church, Przedstawiciel treningu KAATSU na Polskę, Trener Instruktorów.

Prowadzi kursy StrongFirst od 2016 roku do dnia dzisiejszego. Zrealizował 8 edycji kursu instruktorskiego SFG Kettlebell Instructor Level I (SFG I):

2020 - 32h

2021 - 32h

2022-32h

2023-32h

2024-32h

Trener posiada doświadczenie/kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz w prowadzeniu identycznych usług, w wymiarze 160h.

Posiada wykształcenie ponadgimnazjalne.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma 150 stronicowy Manual Instruktorski – "kettlową Biblię" ze szczegółowo rozpisanyimi zagadnieniami kursu oraz planami treningowymi umożliwiającymi dalszy rozwój własny oraz prowadzonych grup.

### Warunki uczestnictwa

Kurs dedykowany jest instruktorom deklarującym min. półroczne doświadczenie.

Ze względu na zaawansowane ćwiczenia realizowane podczas kursu i duże obciążenie, do kursu mogą przystąpić osoby, które są aktywne fizycznie i znają podstawy prawidłowego wykonywania ćwiczeń z obciążeniem, w przeciwnym razie narażone są na kontuzje.

## Informacje dodatkowe

Kurs zakończony jest wewnętrznym egzaminem. Zdanie egzaminu zapewni Ci dołączenie do grona instruktorów StrongFirst.

Ze względu na wysokie standardy – termin każdego kursu instruktorskiego SFG1 wyznaczany jest tylko raz w roku na dany kraj. Kolejny odbędzie się prawdopodobnie w maju przyszłego roku.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy dostają certyfikat ukończenia szkolenia od HSS ŁUKASZ NOWAK.

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku(...) Dz.U. z 2018r. poz. 701. W przypadku uczestników, którzy pozyskają dotację poniżej 70% kosztów szkolenia zostanie naliczony podatek VAT w wysokości 23%.

## Adres

ul. Zacisze 16  
65-001 Zielona Góra  
woj. lubuskie

Sala sportowa Iron Church przy – ul. Zacisze 16 Zielona Góra (w zależności od ilości uczestników, miejsce sali treningowej może ulec zmianie. Prosimy zajrzeć tutaj przed przyjazdem).

## Kontakt



**Alicja Nowak**

**E-mail** [hss.alicja.nowak@gmail.com](mailto:hss.alicja.nowak@gmail.com)

**Telefon** (+48) 730 891 919