

**KURS INSTRUKTORA FITNESS ATS-SPORT**

Numer usługi 2026/03/24/44361/3432852

2 790,00 PLN brutto

2 790,00 PLN netto

82,06 PLN brutto/h

82,06 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

124 oceny

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 34:00 h

📅 16.05.2026 do 31.05.2026

Informacje podstawowe

| | |
|--|--|
| Kategoria | Styl życia / Sport |
| Grupa docelowa usługi | <ul style="list-style-type: none">Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia.Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego.Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód.Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako instruktor fitness lub instruktor siłowni. |
| Minimalna liczba uczestników | 1 |
| Maksymalna liczba uczestników | 15 |
| Data zakończenia rekrutacji | 15-05-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 34 |
| 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 jest kompleksowe przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zarówno tematycznych zajęć grupowych (np. aerobik, TBC, trening funkcjonalny, stretching), jak i indywidualnych sesji treningowych charakterystycznych dla pracy instruktora fitness. Kurs rozwija umiejętności z zakresu planowania i realizacji zajęć dostosowanych do poziomu zaawansowania, wieku oraz celów uczestników. Szkolenie kładzie nacisk na praktyczne przygotowanie do pracy w klubach fitness, siłowniach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|--|
| <p>Uczestnik kursu przygotowuje i przeprowadza tematyczne zajęcia fitness.</p> <p>Uczestnik kursu buduje indywidualny plan treningowy dostosowany do potrzeb klienta.</p> | <p>Opracowanie konspektu zajęć grupowych z wybranego typu (np. trening funkcjonalny, stretching, TBC) oraz ich praktyczne poprowadzenie z uwzględnieniem struktury zajęć, intensywności i bezpieczeństwa.</p> <p>Przygotowanie planu treningowego z uwzględnieniem celu, stanu zdrowia i poziomu sprawności klienta.</p> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Debata ustrukturyzowana</p> |
| <p>Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu anatomii i fizjologii człowieka w kontekście zajęć fitness.</p> | <p>Znajomość podstawowej budowy układu mięśniowego, kostnego i stawowego oraz ich roli w wykonywanych ćwiczeniach; zrozumienie reakcji fizjologicznych na wysiłek fizyczny.</p> | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>Uczestnik prawidłowo demonstruje i koryguje technikę wykonywania ćwiczeń fitness.</p> <p>Uczestnik stosuje techniki motywacyjne podczas pracy z grupą i klientem indywidualnym.</p> | <p>Ocena techniki podczas pokazu ćwiczeń oraz umiejętność udzielenia instrukcji i korekty uczestnikom.</p> <p>Symulacja rozmowy motywacyjnej z uczestnikiem zajęć lub klientem indywidualnym, wykorzystanie narzędzi komunikacji wspierającej.</p> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Wywiad swobodny</p> |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1 – MODUŁ I + wprowadzenie do MODUŁU II

(Sprawy organizacyjne + podstawy fitness)

- Zapoznanie z uczestnikami i ich doświadczeniem
- Omówienie przebiegu kursu
- Organizacja procesu dydaktycznego (terminy, godziny)
- Warunki zaliczenia kursu + egzamin
- Zajęcia pokazowe – wstępna ocena
- Pytania i odpowiedzi
- Historia fitness
- Podział i rodzaje zajęć fitness
- Schemat i budowa lekcji fitness

DZIEŃ 2 – MODUŁ II (część główna)

(Metodyka i podstawy pracy instruktora)

- Muzyka i tempo w zajęciach
- Komunikacja z grupą (werbalna i niewerbalna)
- Metody nauczania ćwiczeń fitness
- Podstawy choreografii
- Metodyka nauczania choreografii
- Budowa bloków choreograficznych „32”
- Zasada piramidy A-B-C

DZIEŃ 3 – MODUŁ II (część specjalistyczna) + MODUŁ III (start)

(Podstawy teoretyczne + aerobik)

- Pierwsza pomoc – podstawy
- Anatomia mięśniowa (podstawy)
- Żywnienie i suplementacja – podstawy
- Zasady rozgrzewki w aerobiku
- Podstawowe kroki aerobikowe (część 1)

DZIEŃ 4 – MODUŁ III + MODUŁ IV (start)

(Aerobik + step aerobik)

- Podstawowe kroki aerobikowe (część 2)
- Zmiany kroków aerobiku
- Zmiany w przestrzeni
- Wprowadzenie do step aerobiku
- Rozgrzewka w step aerobiku
- Podstawowe kroki step (część 1)

DZIEŃ 5 – MODUŁ IV + MODUŁ V (część 1)

(Step + zajęcia wzmacniające)

- Podstawowe kroki step (część 2)
- Zmiany kroków step aerobiku
- Zmiany w przestrzeni
- Ćwiczenia wzmacniające – górne partie ciała
- Ćwiczenia wzmacniające – dolne partie ciała
- Ćwiczenia korekcyjne

DZIEŃ 6 – MODUŁ V + EGZAMIN

(Zajęcia mieszane + zaliczenie)

- Kombinacje ćwiczeń (plie, lunge, squat)
- Stretching – podstawy
- TMT – lekcja pokazowa
- ABT – lekcja pokazowa
- TBC – lekcja pokazowa
- **EGZAMIN końcowy (teoria + praktyka)**

Usługa realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 18 Moduł I | Agnieszka Kaźmierczak | 16-05-2026 | 09:00 | 13:00 | 04:00 |
| 2 z 18 Przerwa | Agnieszka Kaźmierczak | 16-05-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 3 z 18 Wprowadzenie do modułu II | Agnieszka Kaźmierczak | 16-05-2026 | 13:30 | 16:00 | 02:30 |
| 4 z 18 MODUŁ II (część główna) | Agnieszka Kaźmierczak | 17-05-2026 | 09:00 | 13:00 | 04:00 |
| 5 z 18 Przerwa | Agnieszka Kaźmierczak | 17-05-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 6 z 18 MODUŁ II (część główna) | Agnieszka Kaźmierczak | 17-05-2026 | 13:30 | 16:00 | 02:30 |
| 7 z 18 MODUŁ II (część specjalistyczna) | Agnieszka Kaźmierczak | 23-05-2026 | 09:00 | 13:00 | 04:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 18 Przerwa | Agnieszka Kaźmierczak | 23-05-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 9 z 18 MODUŁ III (start) | Agnieszka Kaźmierczak | 23-05-2026 | 13:30 | 15:00 | 01:30 |
| 10 z 18 MODUŁ III | Agnieszka Kaźmierczak | 24-05-2026 | 09:00 | 13:00 | 04:00 |
| 11 z 18 Przerwa | Agnieszka Kaźmierczak | 24-05-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 12 z 18 MODUŁ IV (start) | Agnieszka Kaźmierczak | 24-05-2026 | 13:30 | 15:00 | 01:30 |
| 13 z 18 MODUŁ IV | Agnieszka Kaźmierczak | 30-05-2026 | 09:00 | 13:00 | 04:00 |
| 14 z 18 Przerwa | Agnieszka Kaźmierczak | 30-05-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 15 z 18 MODUŁ V (część 1) | Agnieszka Kaźmierczak | 30-05-2026 | 13:30 | 15:00 | 01:30 |
| 16 z 18 MODUŁ V | Agnieszka Kaźmierczak | 31-05-2026 | 10:00 | 13:00 | 03:00 |
| 17 z 18 Przerwa | Agnieszka Kaźmierczak | 31-05-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 18 z 18 EGZAMIN | - | 31-05-2026 | 13:30 | 15:00 | 01:30 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 790,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT | |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 2 790,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 82,06 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Kaźmierczak

Agnieszka Kaźmierczak to doświadczona trenerka personalna, instruktorka fitness oraz szkoleniowiec ATS-Sport, specjalizująca się w kształceniu przyszłych instruktorów i trenerów w branży sportowej. Od ponad 10 lat aktywnie działa w środowisku fitness i rekreacji ruchowej, łącząc wiedzę merytoryczną z praktyką instruktorską.

Posiada szerokie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych i treningów indywidualnych, w tym: aerobiku, treningu funkcjonalnego, body & mind, a także zajęć prozdrowotnych i sylwetkowych. Ukończyła liczne kursy i szkolenia z zakresu anatomii funkcjonalnej, dietyki sportowej, metodyki prowadzenia zajęć fitness oraz psychologii motywacji.

W ATS-Sport pełni rolę wykładowczynie i egzaminatorki, odpowiadając za przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie instruktora fitness oraz trenera personalnego. W swojej pracy dydaktycznej stawia na praktyczne podejście, bezpieczeństwo treningowe oraz umiejętność efektywnej komunikacji z klientem.

Uznawana za mentorkę i inspirującą nauczycielkę, Agnieszka Kaźmierczak przekazuje wiedzę w sposób przystępny i dynamiczny, dbając o wysoki poziom merytoryczny i zaangażowanie uczestników kursu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietyki oraz technik treningowych. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie ats-sport.pl w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Zjazdowa 13

91-610 Łódź

woj. łódzkie

Kurs zostanie przeprowadzony na siłowni Natural Fit.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MATEUSZ JARMAKOWICZ

E-mail mateusz.jarmakowicz@gmail.com

Telefon (+48) 515 271 985