



INSTRUKTOR FITNESS + 4 dodatkowe szkolenia (aktywny senior, trening funkcjonalny, stretching, zdrowy kręgosłup)

Numer usługi 2026/04/14/16850/3486366

6 000,00 PLN brutto
 6 000,00 PLN netto
 200,00 PLN brutto/h
 200,00 PLN netto/h
 198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,6 / 5

47 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 05.05.2026 do 14.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Usługa szkoleniowa „Instruktor Fitness + szkolenia specjalistyczne (Aktywny Senior, Trening Funkcjonalny, Stretching, Zdrowy Kręgosłup)” skierowana jest do osób chcących zdobyć kwalifikacje i kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć fitness oraz zajęć prozdrowotnych dla różnych grup odbiorców.

W szczególności szkolenie dedykowane jest dla:

Grupa docelowa usługi

- osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor fitness lub trener zajęć grupowych,
- trenerów personalnych i instruktorów chcących rozszerzyć swoje kompetencje o trening funkcjonalny, stretching oraz zajęcia prozdrowotne,
- pracowników klubów fitness, siłowni oraz obiektów sportowych,
- osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć dla seniorów oraz pracą w obszarze aktywności fizycznej osób starszych,
- osób aktywnych fizycznie planujących rozwój zawodowy w branży fitness i zdrowego stylu życia.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć fitness oraz zajęć specjalistycznych, umożliwiając zdobycie kwalifikacji w zakresie pracy instruktora fitness.

Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie treningu funkcjonalnego, stretchingu, zajęć prozdrowotnych (zdrowy kręgosłup) oraz pracy z osobami starszymi (aktywny senior). Po zakończeniu szkolenia uczestnik jest przygotowany do prowadzenia bezpiecznych, efektywnych i dostosowanych do grupy o

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	- wskazuje główne grupy mięśniowe	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia zasady ruchu	Wywiad swobodny
	- odnosi wiedzę do ćwiczeń	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady prowadzenia zajęć fitness i prozdrowotnych	- omawia strukturę zajęć	Wywiad swobodny
	- rozróżnia formy treningu (funkcjonalny, stretching, zdrowy kręgosłup)	Wywiad swobodny
	- wskazuje potrzeby i ograniczenia uczestników	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady pracy z różnymi grupami (w tym seniorami)	- omawia zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	- dobiera ćwiczenia	Wywiad swobodny
	UMIEJĘTNOŚCI	
Planuje i prowadzi zajęcia fitness i trening funkcjonalny	- prowadzi fragment zajęć	Wywiad swobodny
	- dostosowuje intensywność	Wywiad swobodny
Prowadzi zajęcia prozdrowotne i stretching	- dobiera ćwiczenia	Wywiad swobodny
	- kontroluje technikę	Wywiad swobodny
	- dostosowuje ćwiczenia do grupy	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi zajęcia dla osób starszych	- dostosowuje ćwiczenia do możliwości	Wywiad swobodny
	- zapewnia bezpieczeństwo	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	- komunikuje się z uczestnikami	Wywiad swobodny
	- motywuje do aktywności	Wywiad swobodny
	- dba o bezpieczeństwo i etykę pracy	Wywiad swobodny
Buduje relację z grupą i prowadzi zajęcia odpowiedzialnie		

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie skierowane jest do osób chcących zdobyć kwalifikacje i kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć fitness oraz zajęć specjalistycznych (trening funkcjonalny, stretching, zdrowy kręgosłup, aktywny senior).

W szczególności do osób planujących pracę jako instruktor fitness, trenerów chcących rozszerzyć ofertę oraz osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć prozdrowotnych.

Szkolenie realizowane jest w formie **stacjonarnej** i obejmuje **30 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min)**.

Przerwy są **wliczone w czas trwania usługi**.

Zajęcia prowadzone są w formie wykładów, ćwiczeń praktycznych oraz warsztatów.

Moduł 1. Instruktor Fitness – podstawy (10 h)

Teoria – 4 h:

- podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki
- zasady budowy jednostki treningowej
- metodyka prowadzenia zajęć
- zasady bezpieczeństwa i BHP

Praktyka – 6 h:

- nauka techniki ćwiczeń
- prowadzenie zajęć fitness
- komunikacja i cueing

Moduł 2. Trening funkcjonalny (5 h)

Praktyka – 5 h:

- wzorce ruchowe
- ćwiczenia funkcjonalne
- budowanie jednostki treningowej

Moduł 3. Stretching (5 h)

Teoria – 1 h:

- zasady i rodzaje rozciągania

Praktyka – 4 h:

- techniki stretchingowe
- prowadzenie zajęć

Moduł 4. Zdrowy kręgosłup (5 h)

Teoria – 1 h:

- profilaktyka bólu kręgosłupa

Praktyka – 4 h:

- ćwiczenia stabilizacyjne
- trening posturalny

Moduł 5. Aktywny senior (5 h)

Teoria – 2 h:

- specyfika pracy z osobami starszymi
- przeciwwskazania i bezpieczeństwo

Praktyka – 3 h:

- prowadzenie zajęć dla seniorów
- modyfikacja ćwiczeń

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja realizowana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje weryfikację wiedzy oraz umiejętności praktycznych uczestnika, zgodnie z efektami uczenia się.

Informacja dotycząca harmonogramu

Szczegółowy harmonogram usługi zostanie uzupełniony najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z wymaganiami BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Agnieszka Zembron-Chudzicka	05-05-2026	11:00	16:00	05:00
2 z 7 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Agnieszka Zembron-Chudzicka	06-05-2026	11:00	16:00	05:00
3 z 7 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Agnieszka Zembron-Chudzicka	08-05-2026	12:00	17:00	05:00
4 z 7 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Agnieszka Zembron-Chudzicka	12-05-2026	11:00	16:00	05:00
5 z 7 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Agnieszka Zembron-Chudzicka	13-05-2026	11:00	16:00	05:00
6 z 7 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Agnieszka Zembron-Chudzicka	14-05-2026	11:00	15:30	04:30
7 z 7 Walidacja	-	14-05-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Zembron-Chudzicka

Cześć! Nazywam się Agnieszka Zembron-Chudzicka i jestem licencjonowanym trenerem personalnym, instruktorem fitness, wykładowcą Akademii Szkolenia Trenerów Sportu, sportowcem oraz Mistrzynią Polski w Kulturystyce, Medalistką Mistrzostw Europy (Kadra Narodowa), sędzią polskiego związku kulturystyki, fitness i trójboju siłowego. W Krakowie prowadzę klub Body Beauty Fitness (fitness, pole dance) oraz gabinet tlenoterapii hiperbarycznej. Moja pasja do sportu zaczęła się wiele lat temu, początki to sporty walki a obecnie realizuję się w kulturystyce. Dzięki ciężkiej pracy, determinacji i silnej woli osiągnęłam najwyższy poziom, zdobywając tytuł Mistrzyni Polski i Brązowy Medal

Mistrzostw Europy. Po dziesięciu latach treningów wystartowałam w najtrudniejszej kobiecej kategorii Woman Physique na prestiżowych zawodach Arnold Classic w Madrycie. Jako doświadczony wykładowca sportu, przez wiele lat miałam zaszczyt kształcić setki studentów, którzy z powodzeniem realizują swoje kariery w branży sportowej. Moje kursy i programy nauczania nie tylko dostarczały solidnej wiedzy teoretycznej, ale także praktycznych umiejętności, które umożliwiły im zdobycie wysokich kompetencji zawodowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane mailowo przed szkoleniem.

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;

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

ul. Leonida Teligi 24
30-870 Kraków
woj. małopolskie

Kraków, Body Beauty Fitness, ul. Leonida Teligi 24

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702