



## Kurs Instruktor Fitness z elementami prozdrowotnymi

Numer usługi 2026/04/15/21988/3488142

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Ruchu  
Olimpik Agnieszka  
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

1 058 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 68:00 h

📅 13.06.2026 do 05.07.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Grupa docelowa usługi to:</p> <p>osoby fizyczne,</p> <p>osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje</p> <p>Uczestnik osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje</p> <p>Każdy uczestnik, który chce pracować w klubie fitness jako instruktor fitness.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	12-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	68
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do zawodu instruktora fitness. Szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania kompetencji, które są niezbędne do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych oraz kompetencji miękkich umożliwiających im komplementarną komunikację z podopiecznymi.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wskazuje podstawowe obowiązki instruktora fitness oraz rozumie rolę instruktora w kontekście odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników.  Zna podstawowe nazewnictwo kroków podstawowych w fitnessie i umie je stosować	Wymienia obowiązki instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje rolę instruktora w kontekście etyki.	Test teoretyczny
	Prezentuje technikę kroków podstawowych i wdraża w grupie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wymienia kroki podstawowe	Test teoretyczny
Wdraża ćwiczenia bezpieczne podczas lekcji  Wykazuje skuteczną komunikację z grupą podczas prowadzenia lekcji fitness.	Umie zaprezentować ćwiczenia zapobiegające kontuzjom	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wymienia techniki bezpieczne podczas zajęć fitness	Test teoretyczny
	Wdraża zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje techniki komunikacyjne w pracy z grupą.	Test teoretyczny
Zna różnorodność zajęć fitness: body mind, ABT, BUP, cardio.	Planuje i przeprowadza różnorodne zajęcia fitness w oparciu o zapotrzebowanie grupy.	Test teoretyczny
	Stosuje progresję podczas lekcji fitness w zależności od rodzaju.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża techniki motywacyjne oraz psychologię motywacji w kontekście treningu.	Przedstawia założenia psychologii motywacji w kontekście treningu.	Test teoretyczny
	Przedstawia warsztat motywacyjny pracy z grupą.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Działa poznawczo na grupę.	Potrafi rozpoznać poziom grupy i dostosować odpowiednie ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Podczas rozgrzewki weryfikuje poziom, łącząc elementy łatwe oraz trudne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna metodykę nauczania	Stosuje metodykę nauczania choreografii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża metodykę nauczania kroków i ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

Program:

- co to jest fitness
- historia fitness'u
- formy i rodzaje fitness
- kroki podstawowe i nazewnictwo
- cueing
- struktura zajęć aerobiku hi/lo
- kroki zaawansowane i nazewnictwo
- metodyka nauczania choreografii
- praca z muzyką + metodyka nauczania choreografii
- formy aerobiku

- anatomia oraz biomechanika ćwiczeń
- bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń
- etyka zawodu instruktora fitness
- psychologiczne aspekty instruktora fitness
- lekcja fitness prowadzona przez kursanta
- lekcja fitness
- walidacja

Proces Walidacji - test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach symulowanych. Podczas testu każda z osób, siada w swoim miejscu i pisze test przy stolikach, które są ustawione na sali. Podczas walidacji - obserwacji w warunkach symulowanych każdy z uczestników ma swoje miejsce na sali fitness, gdzie ma możliwość walidacji, Uczestnik realizuje przygotowany scenariusz zajęć, odtwarzający typowe sytuacje pracy instruktora fitness m.in. takie jak prowadzenie rozgrzewki, części głównej treningu, ćwiczeń wzmacniających oraz stretchingu.

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 21godz, jak i praktycznej oraz case study 47godz. Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Czym jest fitness i historia fitnessu	AGNIESZKA DOMAŃSKA	13-06-2026	08:00	09:30	01:30
<b>2 z 8</b> Formy i rodzaje zajęć fitness	AGNIESZKA DOMAŃSKA	13-06-2026	09:45	11:15	01:30
<b>3 z 8</b> Kroki podstawowe i nazewnictwo	AGNIESZKA DOMAŃSKA	13-06-2026	11:30	13:00	01:30
<b>4 z 8</b> Kroki podstawowe i nazewnictwo	AGNIESZKA DOMAŃSKA	13-06-2026	13:15	15:30	02:15
<b>5 z 8</b> Kroki podstawowe i nazewnictwo+muzyka	AGNIESZKA DOMAŃSKA	14-06-2026	08:00	09:30	01:30
<b>6 z 8</b> Kroki podstawowe i nazewnictwo+muzyka	AGNIESZKA DOMAŃSKA	14-06-2026	09:45	11:15	01:30
<b>7 z 8</b> Kroki podstawowe i nazewnictwo+muzyka	AGNIESZKA DOMAŃSKA	14-06-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 Kroki zaawansowane i nazewnictwo+muzyka	AGNIESZKA DOMAŃSKA	14-06-2026	13:15	15:30	02:15

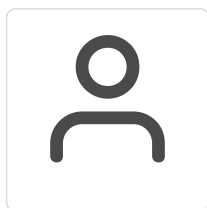
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	6 800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Iwona Domańska

Iwona Domańska - trener oraz szkoleniowiec instruktorów fitness od 15 lat, ma za sobą przepracowane min. 500 godz. szkoleń. Ukończyła UŁ na wydziale WFiZ.



2 z 2

### AGNIESZKA DOMAŃSKA

Olimpijka w łyżwiarstwie figurowym w parach tanecznych (Lillehammer 1994r.). 5-krotna mistrzyni Polski oraz sędzia klasy międzynarodowej w łyżwiarstwie figurowym. Ukończyła Wojskową Akademię Medyczną w Łodzi oraz psychologię kliniczną na SWPS w Warszawie. Wykładowca UŁ, wychowanie fizyczne i zdrowotne. Trener Personalny od ponad 20 lat, szkoleniowiec instruktorów fitness, trener łyżwiarstwa figurowego kl. II, trener zajęć z dziećmi. Ukończyła międzynarodowe szkolenie Instruktorów Fitness. Sekretarz Regionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi oraz osoba wchodząca w skład komisji ds. sportu młodzieżowego w PKOL od 2023r.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez osobę walidującą. Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej. Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych

## Informacje dodatkowe

Obowiązuje uczestnictwo w **minimum 80% zajęć, potwierdzanie frekwencji** na szkoleniu na podstawie lista obecności.

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych, a przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji. Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi.

Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych Olimpijka Łódź powstał w 2002 roku i został założ

## Adres

ul. Gdańska 126/128

90-520 Łódź

woj. łódzkie

Klub fitness 3 salami do zajęć sportowych, siłownia, szatnie, sanitariaty, parking, mini barek.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**agnieszka Domańska**

**E-mail** [olimpijka@olimpijka.pl](mailto:olimpijka@olimpijka.pl)

**Telefon** (+48) 502 588 578