Możliwość dofinansowania

INSTRUKTOR FITNESS + 3 dodatkowych szkoleń (trening obwodowy, trening nóg i pośladków, power pump)

Numer usługi 2026/04/15/16850/3488834

3 430,00 PLN brutto
3 430,00 PLN netto
131,92 PLN brutto/h
131,92 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa

AKADEMIA SZKOLENIA TRENERÓW SPORTU, TURYSTYKI I REKREACJI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

4,6 / 5

47 ocen

Warszawa
Usługa szkoleniowa
stacjonarna
26:00 h
18.05.2026 do 22.05.2026

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	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
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 jest przygotowanie uczestników do wykonywania zawodu instruktora fitness z rozszerzonymi kwalifikacjami. Program obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne umiejętności prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych, m.in. Trening Obowdowy, Trening nóg i pośladków, Power Pump.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – uczestnik: Charakteryzuje zasady prowadzenia zajęć fitness oraz treningów specjalistycznych	- opisuje strukturę zajęć fitness	Wywiad swobodny
	- rozróżnia formy zajęć (trening obwodowy, power pump, trening nóg i pośladków)	Wywiad swobodny
	- omawia zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy anatomii i pracy mięśniowej	- wskazuje główne grupy mięśniowe	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia ich rolę w ćwiczeniach	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Prowadzi zajęcia z wykorzystaniem treningu obwodowego	- opracowuje przykładowy obwód treningowy	Wywiad swobodny
	- demonstruje poprawnie ćwiczenia	Wywiad swobodny
Prowadzi trening wzmacniający (nogi i pośladki, power pump)	- organizuje stanowiska treningowe	Wywiad swobodny
	- dobiera ćwiczenia wzmacniające	Wywiad swobodny
	- stosuje sprzęt (sztanga, hantle)	Wywiad swobodny
	- kontroluje technikę ćwiczeń	Wywiad swobodny
Planuje jednostkę treningową	- opracowuje plan zajęć	Wywiad swobodny
	- dobiera ćwiczenia do celu treningowego	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Prowadzi zajęcia w sposób profesjonalny i bezpieczny	- komunikuje się z grupą	Wywiad swobodny
	- motywuje uczestników	Wywiad swobodny
	- dba o bezpieczeństwo	Wywiad swobodny

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

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć fitness oraz zajęć specjalistycznych: fitness step, trening nóg i pośladków oraz power pump.

Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie metodyki treningu, doboru ćwiczeń, pracy z muzyką oraz prowadzenia zajęć grupowych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Po zakończeniu szkolenia uczestnik jest przygotowany do prowadzenia efektywnych i bezpiecznych treningów dostosowanych do poziomu uczestników.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi szkoleniowej.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut) i obejmuje zarówno część teoretyczną, praktyczną, jak i przerwy.

Moduł 1. Instruktor Fitness – podstawy (6 h)

Teoria – 2 h | Praktyka – 4 h

Teoria:

- wprowadzenie do fitnessu i rodzaje zajęć
- zasady budowy jednostki treningowej
- podstawy anatomii i biomechaniki
- komunikacja z grupą i cueing
- metody nauczania ćwiczeń
- podstawy choreografii
- zasady bezpieczeństwa i pierwsza pomoc

Praktyka:

- nauka podstawowych ćwiczeń
- budowanie prostych układów.

Moduł 2. Trening obwodowy (6 h)

Teoria – 1 h | Praktyka – 5 h

Teoria:

- zasady i struktura treningu obwodowego
- dobór ćwiczeń i organizacja stanowisk
- zasady bezpieczeństwa

Praktyka:

- przygotowanie obwodu treningowego
- demonstracja ćwiczeń

- prowadzenie fragmentu treningu obwodowego
- dostosowanie intensywności do poziomu uczestników

Moduł 3. Trening nóg i pośladków (5 h)

Teoria – 1 h | Praktyka – 4 h

Teoria:

- anatomia i funkcje mięśni
- biomechanika przysiadu i wykroku

Praktyka:

- technika ćwiczeń (przysiady, wykroki, hip thrust)
- dobór ćwiczeń i obciążeń
- akcesoria treningowe
- planowanie treningu

Moduł 4. Power Pump (5 h)

Teoria – 1 h | Praktyka – 4 h

Teoria:

- zasady treningu z obciążeniem
- bezpieczeństwo pracy ze sprzętem

Praktyka:

- ćwiczenia ze sztangą i hantlami
- dobór intensywności
- prowadzenie zajęć

Walidacja realizowana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje weryfikację wiedzy oraz umiejętności praktycznych uczestnika.

Szczegółowy harmonogram usługi zostanie uzupełniony najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1: Instruktor Fitness – podstawy (teoria + praktyka)	Agnieszka Szaniawska	18-05-2026	11:30	13:45	02:15
2 z 16 Przerwa (wliczona w czas usługi)	Agnieszka Szaniawska	18-05-2026	13:45	14:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Moduł 1: Instruktor Fitness – podstawy (praktyka – ćwiczenia i choreografia)	Agnieszka Szaniawska	18-05-2026	14:00	16:30	02:30
4 z 16 Moduł 2: Trening obwodowy (teoria + praktyka)	Agnieszka Szaniawska	19-05-2026	11:30	13:45	02:15
5 z 16 Przerwa (wliczona w czas usługi)	Agnieszka Szaniawska	19-05-2026	13:45	14:00	00:15
6 z 16 Moduł 2: Trening obwodowy (praktyka – prowadzenie treningu)	Agnieszka Szaniawska	19-05-2026	14:00	16:30	02:30
7 z 16 Moduł 3: Trening nóg i pośladków (teoria + praktyka)	Agnieszka Szaniawska	20-05-2026	10:00	12:15	02:15
8 z 16 Przerwa (wliczona w czas usługi)	Agnieszka Szaniawska	20-05-2026	12:15	12:30	00:15
9 z 16 Moduł 3: Trening nóg i pośladków (praktyka – technika i planowanie)	Agnieszka Szaniawska	20-05-2026	12:30	15:00	02:30
10 z 16 Moduł 4: Power Pump (teoria + praktyka)	Agnieszka Szaniawska	21-05-2026	13:00	15:45	02:45
11 z 16 Przerwa (wliczona w czas usługi)	Agnieszka Szaniawska	21-05-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Moduł 4: Power Pump (praktyka – prowadzenie zajęć)	Agnieszka Szaniawska	21-05-2026	16:00	19:00	03:00
13 z 16 Powtórzenie materiału + przygotowanie do walidacji	Agnieszka Szaniawska	22-05-2026	12:00	14:15	02:15
14 z 16 Przerwa (wliczona w czas usługi)	Agnieszka Szaniawska	22-05-2026	14:15	14:30	00:15
15 z 16 Zajęcia praktyczne – prowadzenie treningu przez uczestników	Agnieszka Szaniawska	22-05-2026	14:30	16:30	02:00
16 z 16 Walidacja (weryfikacja efektów uczenia się)	-	22-05-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 430,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 430,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	131,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	131,92 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Agnieszka Szaniawska

Instruktorka fitness i szkoleniowiec, aktywnie związana z branżą fitness od 2010 roku, od kiedy prowadzi zajęcia grupowe oraz indywidualne. W 2016 roku zdobyła tytuł Trenera Roku w ogólnopolskim konkursie magazynu Shape.

Od 2015 roku prowadzi własne studio fitness, a od 2020 roku realizuje szkolenia grupowe i indywidualne przygotowujące do pracy w zawodzie instruktora fitness.

W okresie ostatnich 5 lat stale prowadzi zajęcia fitness oraz szkolenia obejmujące m.in. treningi wzmacniające, zajęcia choreograficzne, trening nóg i pośladków oraz power pump. Posiada aktualne doświadczenie w pracy z osobami o różnym poziomie zaawansowania, co pozwala jej skutecznie rozwijać kompetencje uczestników.

Posiada wykształcenie wyższe w zakresie psychologii ze specjalizacją psychologia sportu oraz ukończone studia z zakresu psychodietetyki. Aktualnie rozwija kwalifikacje w obszarze treningu medycznego.

Specjalizuje się w planowaniu i prowadzeniu zajęć fitness, pracy z grupą, komunikacji (cueing) oraz dostosowywaniu treningu do poziomu uczestników. Jej doświadczenie zawodowe jest bezpośrednio związane z tematyką szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane przed szkoleniem w formie PDF.

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 RozporządzeniaMinistra 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.

- Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzyma zaświadczenie o jego ukończeniu.

- Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest obecność na minimum 80% zajęć.

- Obecność na szkoleniu będzie potwierdzana na liście obecności sporządzanej każdego dnia szkolenia.

Adres

ul. św. Bonifacego 100
02-916 Warszawa
woj. mazowieckie

Klub Just Jump Fitness

ul. Św. Bonifacego 100, Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com
Telefon (+48) 883 303 702