



Estetyczni Jolanta
Gabrysiak

★★★★★ 5,0 / 5

845 ocen

Szkolenie Instruktor Boksu

Numer usługi 2026/05/27/145646/3590123

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 68:00 h

📅 08.08.2026 do 05.09.2026

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 ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: • trenerów personalnych, • instruktorów fitness, • trenerów sportów walki, • osób aktywnych fizycznie, • osób chcących poprawić technikę bokserską, • osób planujących rozpoczęcie działalności trenerskiej, • osób chcących zdobyć nowe kompetencje zawodowe w branży sportowej.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	07-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia treningów bokserskich oraz zajęć grupowych z wykorzystaniem technik bokserskich.

Uczestnik zdobędzie wiedzę i praktyczne umiejętności umożliwiające:

- planowanie treningów,
- prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych,
- nauczanie technik bokserskich,
- poprawną korektę błędów technicznych,
- dobór ćwiczeń do poziomu klienta,
- prowadzenie treningów kondycyjnych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik szkolenia zna podstawy techniki bokserskiej,	- poprawnie nazywa pozycje bokserskie i rodzaje ciosów, - omawia biomechanikę jab, cross, sierpowego i podbródkowego,	Test teoretyczny
uczestnik szkolenia rozumie biomechanikę ruchu	- wskazuje najczęstsze błędy techniczne i ich konsekwencje	Test teoretyczny
uczestnik szkolenia potrafi planować jednostki treningowe,	- dobiera ćwiczenia do poziomu uczestnika, - prowadzi rozgrzewkę i część główną treningu, - koryguje błędy techniczne uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
uczestnik szkolenia potrafi dostosować trening do poziomu klienta.	- dobiera ćwiczenia do poziomu uczestnika, - prowadzi rozgrzewkę i część główną treningu, - koryguje błędy techniczne uczestników	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

Moduł 1 – Wprowadzenie do treningu boksterskiego

- podstawy boksu,
- bezpieczeństwo podczas treningu,
- sprzęt treningowy,
- pozycja boksterska,
- praca nóg,
- rozgrzewka i mobilność.

Moduł 2 – Technika boksterska: fundamenty

- jab,
- cross,
- podstawowe kombinacje,
- praca na tarczach,
- trening na worku,
- korekta błędów technicznych.

Moduł 3 – Technika boksterska

- sierpy,
- podbródkowe,
- obrona i uniki,
- rotacja,
- łączenie pracy nóg z kombinacjami.

Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje

- kombinacje boksterskie,
- praca na tarczach,
- timing i dynamika ruchu,
- budowanie płynności ruchowej.

Moduł 5 – Programowanie treningu

- budowanie jednostki treningowej,
- skalowanie poziomu trudności,
- komunikacja trener–klient,
- trening indywidualny i grupowy.

Moduł 6 – Praktyka trenerska

- prowadzenie treningów próbnych,
- korekta techniki,
- analiza pracy trenera,
- budowanie 60-minutowej jednostki treningowej.

Moduł 7 – Walidacja kompetencji

- część teoretyczna,
- część praktyczna.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej. Zajęcia prowadzone są w grupach. Proces szkoleniowy obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną. Każdy moduł rozpoczyna się omówieniem zagadnień teoretycznych, po których następuje demonstracja technik przez trenera. Następnie uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne pod nadzorem prowadzącego. Trener na bieżąco monitoruje poprawność wykonywanych ćwiczeń i udziela informacji zwrotnej.

PROCEDURA WALIDACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu części szkoleniowej przez osobę posiadającą kompetencje do oceny efektów uczenia się.

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się z wykorzystaniem następujących metod:

1. Test teoretyczny – służący sprawdzeniu znajomości zagadnień dotyczących podstaw boksu, bezpieczeństwa treningowego, sprzętu treningowego, zasad programowania treningu oraz metodyki prowadzenia zajęć.
2. Obserwacja w warunkach symulowanych – uczestnik prezentuje wybrane elementy techniki bokserskiej (m.in. pozycję bokserską, pracę nóg, ciosy proste, sierpowe i podbródkowe, elementy obrony) oraz wykonuje wskazane kombinacje bokserskie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 60

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 60 Moduł 1 – Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	08-08-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 60 -	Przerwa	-	08-08-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 60 Moduł 1 – Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	08-08-2026	10:15	12:00	01:45
4 z 60 -	Przerwa	-	08-08-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 60 Moduł 1 – Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	08-08-2026	12:15	14:00	01:45
6 z 60 -	Przerwa	-	08-08-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 60 Moduł 1 – Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	08-08-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 60 Moduł 2 – Technika bokserska: fundamenty	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	09-08-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 60 -	Przerwa	-	09-08-2026	10:00	10:20	00:20
10 z 60 Moduł 2 – Technika bokserska: fundamenty	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	09-08-2026	10:20	12:00	01:40
11 z 60 -	Przerwa	-	09-08-2026	12:00	12:20	00:20
12 z 60 Moduł 2 – Technika bokserska: fundamenty	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	09-08-2026	12:20	14:00	01:40
13 z 60 -	Przerwa	-	09-08-2026	14:00	14:20	00:20
14 z 60 Moduł 2 – Technika bokserska: fundamenty	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	09-08-2026	14:20	16:00	01:40
15 z 60 Moduł 3 – Technika bokserska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	15-08-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 60 -	Przerwa	-	15-08-2026	10:00	10:20	00:20
17 z 60 Moduł 3 – Technika bokserska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	15-08-2026	10:20	12:00	01:40
18 z 60 -	Przerwa	-	15-08-2026	12:00	12:20	00:20
19 z 60 Moduł 3 – Technika bokserska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	15-08-2026	12:20	14:00	01:40
20 z 60 -	Przerwa	-	15-08-2026	14:00	14:20	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 60 Moduł 3 – Technika bokserska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	15-08-2026	14:20	16:00	01:40
22 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	16-08-2026	08:00	10:00	02:00
23 z 60 -	Przerwa	-	16-08-2026	10:00	10:20	00:20
24 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	16-08-2026	10:20	12:00	01:40
25 z 60 -	Przerwa	-	16-08-2026	12:00	12:20	00:20
26 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	16-08-2026	12:20	14:00	01:40
27 z 60 -	Przerwa	-	16-08-2026	14:00	14:20	00:20
28 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	16-08-2026	14:20	16:00	01:40
29 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	22-08-2026	08:00	10:00	02:00
30 z 60 -	Przerwa	-	22-08-2026	10:00	10:20	00:20
31 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	22-08-2026	10:20	12:00	01:40
32 z 60 -	Przerwa	-	22-08-2026	12:00	12:20	00:20
33 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	22-08-2026	12:20	14:00	01:40
34 z 60 -	Przerwa	-	22-08-2026	14:00	14:20	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 60 Moduł 4 – Trening techniczny i kombinacje	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	22-08-2026	14:20	16:00	01:40
36 z 60 Moduł 5 – Programowanie treningu	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	23-08-2026	08:00	10:00	02:00
37 z 60 -	Przerwa	-	23-08-2026	10:00	10:20	00:20
38 z 60 Moduł 5 – Programowanie treningu	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	23-08-2026	10:20	12:00	01:40
39 z 60 -	Przerwa	-	23-08-2026	12:00	12:20	00:20
40 z 60 Moduł 5 – Programowanie treningu	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	23-08-2026	12:20	14:00	01:40
41 z 60 -	Przerwa	-	23-08-2026	14:00	14:20	00:20
42 z 60 Moduł 5 – Programowanie treningu	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	23-08-2026	14:20	16:00	01:40
43 z 60 Moduł 5 – Programowanie treningu	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	29-08-2026	08:00	10:00	02:00
44 z 60 -	Przerwa	-	29-08-2026	10:00	10:20	00:20
45 z 60 Moduł 5 – Programowanie treningu	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	29-08-2026	10:20	12:00	01:40
46 z 60 -	Przerwa	-	29-08-2026	12:00	12:20	00:20
47 z 60 Moduł 6 – Praktyka trenerska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	29-08-2026	12:20	14:00	01:40
48 z 60 -	Przerwa	-	29-08-2026	14:00	14:20	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 60 Moduł 6 – Praktyka trenerska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	29-08-2026	14:20	16:00	01:40
50 z 60 Moduł 6 – Praktyka trenerska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	30-08-2026	08:00	10:00	02:00
51 z 60 -	Przerwa	-	30-08-2026	10:00	10:20	00:20
52 z 60 Moduł 6 – Praktyka trenerska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	30-08-2026	10:20	12:00	01:40
53 z 60 -	Przerwa	-	30-08-2026	12:00	12:20	00:20
54 z 60 Moduł 6 – Praktyka trenerska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	30-08-2026	12:20	14:00	01:40
55 z 60 -	Przerwa	-	30-08-2026	14:00	14:20	00:20
56 z 60 Moduł 6 – Praktyka trenerska	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	30-08-2026	14:20	16:00	01:40
57 z 60 Podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Konrad Zwierzchowski	05-09-2026	09:00	10:00	01:00
58 z 60 -	Walidacja	-	05-09-2026	10:00	11:00	01:00
59 z 60 -	Przerwa	-	05-09-2026	11:00	11:15	00:15
60 z 60 -	Walidacja	-	05-09-2026	11:15	13:00	01:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	68:00
w tym suma godzin zajęć	57:00
w tym suma godzin walidacji	02:45
w tym suma przerw	08:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	79:30

Cennik

Cennik

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

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	68:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Zwierzchowski

Jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz trenerem boksu z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi. Specjalizuję się w prowadzeniu treningów bokserskich, przygotowania motorycznego oraz zajęć ukierunkowanych na poprawę sprawności, sylwetki i ogólnej kondycji. Łączę elementy klasycznego boksu, treningu funkcjonalnego, cross-trainingu oraz podstaw samoobrony, co pozwala mi tworzyć efektywne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb klientów programy treningowe.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

W swojej pracy stawiam na profesjonalizm, jasną komunikację i budowanie motywującej atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Jako trener skupiam się nie tylko na fizycznych aspektach treningu, ale również na edukowaniu podopiecznych – tak, aby każdy uczestnik rozumiał zasady, cele i metody stosowane podczas zajęć

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w postaci skryptu szkoleniowego obejmującego zagadnienia realizowane podczas kursu. Materiały zostaną przekazane w formie papierowej. Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie. Materiały zaakceptowane przez ESTETYCZNI Jolanta Gabrysiak.

Adres

ul. Starorudzka 10b

93-418 Łódź

woj. łódzkie

Siłownia FIT n FIGHT

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Bartosz Gabrysiak

E-mail bartos9208@wp.pl

Telefon (+00) 792 765 177