



Szkolenie Aqua Aerobic

Numer usługi 2026/05/29/16850/3595303

1 790,00 PLN brutto

1 790,00 PLN netto

298,33 PLN brutto/h

298,33 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,6 / 5

49 ocen

📍 Zielona Góra

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 06:00 h

📅 11.07.2026 do 11.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa skierowana jest do osób zainteresowanych zdobyciem kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć **Aqua Aerobic**.

W szczególności szkolenie przeznaczone jest dla:

- trenerów personalnych i instruktorów fitness chcących poszerzyć swoje kompetencje zawodowe,
- fizjoterapeutów, rehabilitantów oraz osób pracujących w obszarze zdrowia i rekreacji,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- animatorów sportu i rekreacji,
- osób planujących rozpoczęcie pracy w charakterze instruktora Aqua Aerobic,
- osób aktywnych fizycznie, zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze treningu w wodzie.

Szkolenie nie wymaga zaawansowanych umiejętności pływackich i jest dostępne dla osób dorosłych, niezależnie od poziomu dotychczasowego doświadczenia zawodowego w branży fitness.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i świadomego prowadzenia zajęć Aqua Aerobic dla różnych grup odbiorców poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu metodyki treningu w wodzie.

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę dotyczącą zasad prowadzenia treningu Aqua Aerobic, doboru ćwiczeń do możliwości i potrzeb uczestników zajęć, zasad bezpieczeństwa w środowisku wodnym oraz prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć Aqua Aerobic	omawia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć w środowisku wodnym	Wywiad swobodny
Opisuje zasady dopuszczania uczestników do zajęć Aqua Aerobic	wskazuje informacje i ograniczenia, które należy uwzględnić przed rozpoczęciem zajęć	Wywiad swobodny
Rozróżnia ćwiczenia wykonywane w wodzie płytkiej i głębokiej.	Rozróżnia ćwiczenia wykonywane w wodzie płytkiej i głębokiej.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje wpływ wysiłku w wodzie na organizm człowieka.	opisuje wpływ środowiska wodnego na pracę mięśni i intensywność wysiłku	Wywiad swobodny
Omawia rolę muzyki w prowadzeniu zajęć Aqua Aerobic.	wskazuje zasady doboru muzyki do tempa i struktury zajęć	Wywiad swobodny
Charakteryzuje sprzęt wykorzystywany podczas zajęć Aqua Aerobic.	opisuje przeznaczenie sprzętu oraz zasady jego doboru do ćwiczeń	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Organizuje zajęcia Aqua Aerobic zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.	przygotowuje przestrzeń i sprzęt do bezpiecznej realizacji zajęć	Wywiad swobodny
Dobiera ćwiczenia do możliwości uczestników zajęć.	dopasowuje ćwiczenia do poziomu sprawności i możliwości grupy	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi ćwiczenia Aqua Aerobic w wodzie płytkiej.	demonstruje i prowadzi ćwiczenia właściwe dla zajęć w wodzie płytkiej	Wywiad swobodny
Prowadzi ćwiczenia Aqua Aerobic w wodzie głębokiej.	demonstruje i prowadzi ćwiczenia właściwe dla zajęć w wodzie głębokiej	Wywiad swobodny
Modyfikuje ćwiczenia w zależności od intensywności treningu.	zmienia tempo, zakres ruchu lub wariant ćwiczenia odpowiednio do możliwości uczestników	Wywiad swobodny
Łączy ćwiczenia w spójne sekwencje ruchowe.	przygotowuje płynny układ ćwiczeń właściwy dla wybranego rodzaju zajęć	Wywiad swobodny
Stosuje muzykę podczas prowadzenia zajęć Aqua Aerobic.	prowadzi ćwiczenia zgodnie z tempem i charakterem dobranej muzyki	Wywiad swobodny
Wykorzystuje sprzęt treningowy podczas zajęć Aqua Aerobic.	dobiera i stosuje sprzęt zgodnie z celem ćwiczenia oraz zasadami bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
Samodzielnie prowadzi blok zajęć Aqua Aerobic.	przygotowuje i przeprowadza blok zajęć zgodnie z zaplanowaną strukturą	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Dba o bezpieczeństwo uczestników podczas prowadzenia zajęć Aqua Aerobic.	reaguje na sytuacje wpływające na bezpieczeństwo uczestników	Wywiad swobodny
Uwzględnia indywidualne możliwości uczestników zajęć.	dostosowuje sposób prowadzenia ćwiczeń do potrzeb i możliwości grupy	Wywiad swobodny
Komunikuje się z uczestnikami w sposób jasny i zrozumiały.	przekazuje czytelne instrukcje dotyczące wykonywania ćwiczeń	Wywiad swobodny
Współpracuje z uczestnikami podczas realizacji zajęć.	wspiera uczestników i udziela im informacji zwrotnej podczas wykonywania ćwiczeń	Wywiad swobodny
Stosuje profesjonalne standardy pracy instruktora Aqua Aerobic.	zachowuje odpowiedzialną postawę oraz dba o komfort uczestników zajęć	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 skierowana jest do osób, które chcą nabyć kompetencje w zakresie planowania i prowadzenia zajęć Aqua Aerobic, w szczególności do przyszyłych instruktorów zajęć ruchowych, trenerów, animatorów aktywności fizycznej, pracowników obiektów sportowo-rekreacyjnych oraz osób zainteresowanych rozpoczęciem pracy w obszarze zajęć fitness prowadzonych w środowisku wodnym.

KURS AQUA AEROBIC – 6 GODZIN DYDAKTYCZNYCH

1. Bezpieczeństwo i organizacja zajęć Aqua Aerobic

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- specyfika zajęć Aqua Aerobic i rola instruktora,
- zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia ćwiczeń w środowisku wodnym,
- organizacja przestrzeni zajęć na pływalni,
- ustawienie instruktora względem grupy oraz obserwacja uczestników,
- przeciwwskazania i ograniczenia do udziału w zajęciach w wodzie.

Praktyka:

- organizacja grupy w przestrzeni basenowej,
- przekazywanie komunikatów bezpieczeństwa przed rozpoczęciem zajęć,
- dobór prostych modyfikacji ćwiczeń do możliwości uczestników.

2. Podstawowe ćwiczenia Aqua Aerobic w wodzie płytkiej i głębokiej

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- wpływ oporu, wyporu i głębokości wody na wykonywanie ćwiczeń,
- różnice pomiędzy prowadzeniem ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej,
- zasady kontroli postawy i zakresu ruchu podczas treningu w wodzie.

Praktyka:

- ćwiczenia podstawowe: marsz, bieg, unoszenie kolan, pięta do pośladka, wykopy, pajacyk, nożyce,
- ćwiczenia wzmacniające kończyny górne i dolne,
- wykonywanie wybranych ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej,
- demonstracja oraz korygowanie techniki ruchu.

3. Budowa zajęć i modyfikowanie intensywności treningu

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- struktura zajęć Aqua Aerobic: rozgrzewka, część główna, wyciszenie i stretching,
- formy treningu w wodzie: trening ogólnokondycyjny, wzmacniający i interwałowy,
- zasady stopniowania intensywności ćwiczeń.

Praktyka:

- łączenie podstawowych ćwiczeń w krótkie sekwencje,
- zwiększanie i zmniejszanie intensywności poprzez tempo, zakres ruchu i pracę ramion,
- dobór prostszych i trudniejszych wariantów ćwiczeń,
- przygotowanie fragmentu części głównej zajęć.

4. Muzyka, komunikacja i wykorzystanie sprzętu w Aqua Aerobic

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- znaczenie muzyki w organizacji i tempie zajęć,
- zasady doboru muzyki do rozgrzewki, części głównej i wyciszenia,
- komunikacja werbalna, demonstracja ruchu i przekazywanie prostych komend,
- rodzaje sprzętu wykorzystywanego w Aqua Aerobic: makarony, hantle piankowe, rękawice oporowe i pasy wypornościowe,
- zasady bezpiecznego wykorzystania sprzętu w wodzie.

Praktyka:

- wykonywanie ćwiczeń w rytmie muzyki,
- prowadzenie prostych sekwencji ruchowych z wykorzystaniem komend,
- ćwiczenia z wybranym sprzętem,
- dobór sprzętu do celu ćwiczenia i poziomu uczestników.

5. Samodzielne przygotowanie i prowadzenie fragmentu zajęć Aqua Aerobic

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- zasady przygotowania krótkiego bloku zajęć,
- dobór ćwiczeń, intensywności, muzyki i sprzętu do celu zajęć,
- najczęstsze błędy w prowadzeniu grupy w środowisku wodnym.

Praktyka:

- przygotowanie przez uczestników krótkiego fragmentu zajęć Aqua Aerobic,
- prowadzenie rozgrzewki lub części głównej zajęć,
- stosowanie komunikatów, demonstracji i modyfikacji ćwiczeń,
- omówienie wykonania oraz informacja zwrotna od osoby prowadzącej szkolenie.

6. Walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja realizowana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje weryfikację wiedzy oraz umiejętności praktycznych uczestnika, zgodnie z efektami uczenia się. Walidację przeprowadza osoba inna niż osoba prowadząca proces szkoleniowy, z zachowaniem rozdzielności procesu kształcenia i walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Bezpieczeństwo i organizacja zajęć Aqua Aerobic. Dobór uczestników i przygotowanie do ćwiczeń. Podstawowe ćwiczenia w wodzie płytkiej i głębokiej.	Zajęcia	Justyna Szymańska	11-07-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 4 -	Przerwa	-	11-07-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 4 Metodyka prowadzenia zajęć Aqua Aerobic. Praca z muzyką i łączenie ćwiczeń w układy. Wykorzystanie sprzętu oraz praktyczne prowadzenie fragmentu zajęć.	Zajęcia	Justyna Szymańska	11-07-2026	13:00	14:45	01:45
4 z 4 -	Walidacja	-	11-07-2026	14:45	15:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	06:00
w tym suma godzin zajęć	04:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	06:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 790,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	298,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	298,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	06:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Szymańska

Profil Instruktorski: Ekspert Aqua Aerobiku i Treningu Personalnego

Moja przygoda z ruchem i wodą nabrała profesjonalnego wymiaru w 2010 roku, kiedy ukończyłam swoje pierwsze szkolenie pod okiem wybitnej specjalistki, Magdaleny Janusz. To spotkanie zaszczyliło we mnie pasję, którą przez kolejne lata przekazywałam w praktykę, prowadząc liczne grupy w wielu szkołach pływania i klubach fitness.

Przełomowym momentem był rok 2012 i szkolenie w renomowanej szkole Open Mind (ponownie pod mentorstwem Magdaleny Janusz). To wtedy oficjalnie rozpoczęłam drogę nie tylko jako instruktor i trener, ale również jako szkoleniowiec, dzieląc się wiedzą z innymi.

Moje kompetencje i wszechstronność

Wierzę, że kluczem do skutecznego treningu jest interdyscyplinarność. Przez lata skrupulatnie poszerzałam swoje horyzonty, zdobywając certyfikaty w różnorodnych dziedzinach:

Specjalizacja Aqua: OM Aqua Basic – fundament mojej pracy w środowisku wodnym.

Formy Dynamiczne: Instruktor Zumba, Jump 4Fit oraz Instruktor BOSU.

Body & Mind: Instruktor Stretchingu.

Trening Siłowy i Personalny: Gym Instructor, Personal Trainer.

Wiedza Specjalistyczna: Ukończone kursy „Vademecum poślądków” oraz „Strategie doboru ćwiczeń”.

Dzięki tak szerokiemu wachlarzowi umiejętności, moje zajęcia aqua aerobiku nie są standardowym zestawem ćwiczeń – to przemyślane treningi łączące efektywność treningu personalnego z energią

zajęć grupowych. Od ponad dekady pomagam moim podopiecznym osiągać cele, dbając o ich zdrowie, spra

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Literatura (zalecana do zapoznania się przed szkoleniem)

- **Górski J.** – *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*
- **Zaton M., Klarowicz A.** – *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego*
- **Błach W., Błach P.** – *Trening zdrowotny i rekreacyjny*
- **Kruk J.** – *Aktywność fizyczna i zdrowie*
- Publikacje i materiały branżowe dotyczące treningu w wodzie i Aqua Aerobic

(Zapoznanie się z literaturą ma charakter rekomendowany, nieobowiązkowy)

2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-brak przeciwwskazań zdrowotnych

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

Zielona Góra 10

Zielona Góra

woj. lubuskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702