



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

★★★★★ 4,6 / 5

49 ocen

INSTRUKTOR FITNESS + 7 dodatkowych szkoleń (fitness step, trening nóg i pośladków, dietetyka 1 i 2, power pump, zdrowy kręgosłup, AST fitball, AST stretching)

Numer usługi 2026/07/14/16850/3688235

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 32:00 h

📅 17.08.2026 do 21.08.2026

6 690,00 PLN brutto

6 690,00 PLN netto

209,06 PLN brutto/h

209,06 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji instruktorskich w obszarze fitness i rekreacji ruchowej, w tym osób planujących prowadzenie zajęć fitness, pracę w klubach sportowych i rekreacyjnych lub realizację zajęć ruchowych z grupami i klientami indywidualnymi.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
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

Usługa rozwojowa „Instruktor Fitness” przygotowuje uczestnika do prowadzenia zajęć fitness i rekreacji ruchowej w oparciu o profilaktykę zdrowotną oraz niskozasobowe formy aktywności fizycznej. Program szkolenia obejmuje rozwój kompetencji umożliwiających prowadzenie zajęć ruchowych wykorzystujących masę własnego ciała oraz prosty sprzęt treningowy, bez konieczności stosowania maszyn i urządzeń energochłonnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje podstawy prowadzenia zajęć fitness.	omawia podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w kontekście ćwiczeń fitness wskazanie różnic między formami zajęć oraz ich wpływu na bezpieczeństwo i zdrowie uczestników.	Wywiad swobodny
	wskazuje zasady bezpieczeństwa, organizacji i odpowiedzialności instruktora podczas zajęć grupowych	Wywiad swobodny
	rozdziela formy zajęć: step, power pump, trening nóg i pośladków, zdrowy kręgosłup, fitball i stretching	Wywiad swobodny
	opisuje zasady planowania treningu grupowego oraz stopniowania intensywności ćwiczeń	Wywiad swobodny
	omawia znaczenie komunikacji i motywacji w pracy instruktora fitness	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Planuje i prowadzi zajęcia fitness z wykorzystaniem różnych metod i prostych przyborów.	przygotowuje zajęcia obejmujące rozgrzewkę, część główną i zakończenie	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia, metody i przybory do celu zajęć oraz możliwości grupy	Wywiad swobodny
	demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających	Wywiad swobodny
	projektuje zajęcia ukierunkowane na wybrane partie ciała, np. nogi, pośladki i core	Wywiad swobodny
	stosuje komunikaty i techniki motywacyjne podczas prowadzenia zajęć	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Działa odpowiedzialnie i profesjonalnie jako instruktor fitness.	buduje relację z grupą opartą na zaufaniu i współpracy	Wywiad swobodny
	motywuje uczestników do regularnej aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia	Wywiad swobodny
	reaguje na sytuacje trudne lub ryzykowne podczas zajęć	Wywiad swobodny
	dba o bezpieczeństwo, komfort i profesjonalną atmosferę zajęć	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć. Przewiduje się 15 minut przerwy na każde 45 minut zajęć.

Instruktor Fitness PRO Gold

Łącznie: 32 godziny

Moduł 1. FITNESS – podstawowe elementy

Teoria – 1 h | Praktyka – 5 h | Razem: 6 h

Teoria (wprowadzenie):

- podstawy anatomii funkcjonalnej w fitness
- zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy
- komunikacja instruktorska (cueing)

Praktyka:

- budowanie prostych i zaawansowanych bloków choreograficznych
- metody nauczania ćwiczeń fitness
- praca z muzyką i tempem
- ćwiczenia komunikacji werbalnej i niewerbalnej

Moduł 2. Aerobik

Praktyka – 4 h | Razem: 4 h

(elementy teoretyczne realizowane instruktazowo w trakcie zajęć)

Praktyka:

- zasady rozgrzewki przed lekcjami aerobiku
- podstawowe kroki aerobiku
- podstawowe zmiany kroków
- zmiany kroków w przestrzeni

Moduł 3. Step aerobik / STEP

Teoria – 1 h | Praktyka – 4 h | Razem: 5 h

Teoria:

- zasady budowy lekcji stepu
- dobór muzyki
- cueing – informacja werbalna i niewerbalna

Praktyka:

- podstawowe kroki step aerobiku
- modyfikacje kroków
- techniki choreograficzne
- łączenie kroków w choreografię
- stretching i ćwiczenia wzmacniające na stepie

Moduł 4. Zajęcia wzmacniające / Power Pump / ABT / TBC / TMT

Praktyka – 4 h | Razem: 4 h

(elementy teoretyczne realizowane instruktazowo w trakcie ćwiczeń)

Praktyka:

- ćwiczenia wzmacniające górne i dolne partie ciała
- ćwiczenia korekcyjne w zajęciach fitness
- kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat / lunge / squat
- stretching – podstawy

Moduł 5. Trening nóg i pośladków

Teoria – 1 h | Praktyka – 3 h | Razem: 4 h

Teoria:

- anatomia
- biomechanika przysiadu
- fazy przysiadu

Praktyka:

- technika przysiadu
- wykrywanie ograniczeń
- ćwiczenia wspomagające
- akcesoria treningowe
- planowanie treningu i monitorowanie postępów

Moduł 6. POWER JUMP / trening na trampolinach

Praktyka – 2 h | Razem: 2 h

(teoria realizowana instruktażowo w trakcie zajęć)

Praktyka:

- ćwiczenia podstawowe i zaawansowane
- modyfikacje, progresje i regresje
- struktura treningu
- stretching i wzmocnienie

Moduł 7. Zdrowy Kręgosłup

Praktyka – 3 h | Razem: 3 h

(teoria realizowana instruktażowo w trakcie zajęć)

Praktyka:

- metodyka zajęć „Zdrowy Kręgosłup”
- ćwiczenia rozluźniające, mobilizacyjne i rozciągające
- ćwiczenia z piłkami i rollerami

Moduł 8. FITBALL (AST Fitball)

Praktyka – 2 h | Razem: 2 h

(elementy teoretyczne realizowane instruktażowo)

Praktyka:

- zasady rozgrzewki
- charakterystyka zajęć na piłkach
- metody prowadzenia zajęć
- ćwiczenia wzmacniające i rozciągające
- aktywacja mięśni core i stabilizacja

Moduł 9. AST Stretching

Teoria – 1 h | Praktyka – 1 h | Razem: 2 h

Teoria:

- cele stretchingu
- aspekty fizjologiczne
- różnicowanie poziomu ćwiczeń

Praktyka:

- techniki wykonywania ćwiczeń
- skalowanie trudności
- samodzielne prowadzenie zajęć

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Trener personalny i instruktor siłowni – anatomia, fizjologia, biomechanika i bezpieczeństwo	Zajęcia	Monika Ratajczak	17-08-2026	10:00	12:45	02:45
2 z 16 -	Przerwa	-	17-08-2026	12:45	13:45	01:00
3 z 16 Planowanie treningu, praca z klientem i technika ćwiczeń	Zajęcia	Monika Ratajczak	17-08-2026	13:45	16:30	02:45
4 z 16 Technika ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych oraz zasady asekuracji	Zajęcia	Monika Ratajczak	18-08-2026	10:00	12:45	02:45
5 z 16 -	Przerwa	-	18-08-2026	12:45	13:45	01:00
6 z 16 Analiza i korekta błędów ruchowych oraz prowadzenie treningu personalnego	Zajęcia	Monika Ratajczak	18-08-2026	13:45	16:30	02:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Dietetyka poziom 1 i 2 – żywienie, makroskładniki, bilansowanie diety i suplementacja	Zajęcia	Monika Ratajczak	19-08-2026	10:00	12:45	02:45
8 z 16 -	Przerwa	-	19-08-2026	12:45	13:45	01:00
9 z 16 Trening w zawieszeniu TRX – ćwiczenia z ciężarem własnego ciała i bezpieczeństwo	Zajęcia	Monika Ratajczak	19-08-2026	13:45	16:30	02:45
10 z 16 Trening kettlebells i trening funkcjonalny – technika ćwiczeń i zastosowanie praktyczne	Zajęcia	Monika Ratajczak	20-08-2026	10:00	12:45	02:45
11 z 16 -	Przerwa	-	20-08-2026	12:45	13:45	01:00
12 z 16 Trening Cross poziom 1 – technika ćwiczeń i budowanie zestawów treningowych	Zajęcia	Monika Ratajczak	20-08-2026	13:45	16:30	02:45
13 z 16 Trening medyczny – ćwiczenia kompensacyjne, profilaktyka bólu i dobór ćwiczeń	Zajęcia	Monika Ratajczak	21-08-2026	10:00	12:30	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 16 -	Przerwa	-	21-08-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 16 Core & Stability – mięśnie głębokie, stabilizacja tułowia, oddech i kontrola postawy	Zajęcia	Monika Ratajczak	21-08-2026	13:30	15:30	02:00
16 z 16 -	Walidacja	-	21-08-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	26:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 690,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	209,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	209,06 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Ratajczak

Dr inż. specjalizująca się w biomechanice medycznej oraz sportu. Pasjonatka ruchu w teorii i w praktyce. Z aktywnością fizyczną związana od wczesnego dzieciństwa. Prelegentka na wielu międzynarodowych oraz krajowych konferencjach związanych z biomechaniką sportu i rehabilitacją. Nieustannie poszerzająca wiedzę w zakresie najnowszych badań treningu sportowego oraz nowych metod badawczych układu ruchu. Posiada 6-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć fitness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

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;
- dobry stan zdrowia

Informacje dodatkowe

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

Adres

ul. Sucha 1
50-086 Wrocław
woj. dolnośląskie

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702