



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

148 ocen

KURS INSTRUKTORA FITNESS ATS-SPORT

Numer usługi 2026/07/17/44361/3694664

📍 Toruń

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 36:00 h

📅 19.09.2026 do 04.10.2026

3 490,00 PLN brutto

3 490,00 PLN netto

96,94 PLN brutto/h

96,94 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	• Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia. • Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego. • Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód. • Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako instruktor fitness lub instruktor siłowni. Z kursu mogą skorzystać uczestnicy projektu „Kierunek – Rozwój”
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	18-09-2026
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 jest kompleksowe przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zarówno tematycznych zajęć grupowych (np. aerobik, TBC, trening funkcjonalny, stretching), jak i indywidualnych sesji treningowych charakterystycznych dla pracy instruktora fitness. Kurs rozwija umiejętności z zakresu planowania i realizacji zajęć dostosowanych do poziomu zaawansowania, wieku oraz celów uczestników. Szkolenie kładzie nacisk na praktyczne przygotowanie do pracy w klubach fitness, siłowniach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik kursu przygotowuje i przeprowadza tematyczne zajęcia fitness. Uczestnik kursu buduje indywidualny plan treningowy dostosowany do potrzeb klienta.	Opracowanie konspektu zajęć grupowych z wybranego typu (np. trening funkcjonalny, stretching, TBC) oraz ich praktyczne poprowadzenie z uwzględnieniem struktury zajęć, intensywności i bezpieczeństwa. Przygotowanie planu treningowego z uwzględnieniem celu, stanu zdrowia i poziomu sprawności klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Debata ustrukturyzowana
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu anatomii i fizjologii człowieka w kontekście zajęć fitness.	Znajomość podstawowej budowy układu mięśniowego, kostnego i stawowego oraz ich roli w wykonywanych ćwiczeniach; zrozumienie reakcji fizjologicznych na wysiłek fizyczny.	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo demonstruje i koryguje technikę wykonywania ćwiczeń fitness. Uczestnik stosuje techniki motywacyjne podczas pracy z grupą i klientem indywidualnym.	Ocena techniki podczas pokazu ćwiczeń oraz umiejętność udzielenia instrukcji i korekty uczestnikom. Symulacja rozmowy motywacyjnej z uczestnikiem zajęć lub klientem indywidualnym, wykorzystanie narzędzi komunikacji wspierającej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych 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

Moduł I – Sprawy organizacyjne i podstawy fitness

- Powitanie uczestników i przedstawienie prowadzącego.
- Zapoznanie uczestników oraz omówienie ich doświadczenia w zajęciach fitness.
- Organizacja procesu dydaktycznego, harmonogram kursu.
- Warunki zaliczenia kursu oraz omówienie egzaminu końcowego.
- Zajęcia pokazowe – wstępna ocena umiejętności ruchowych.
- Historia fitness.
- Podział i rodzaje zajęć fitness.
- Budowa i schemat lekcji fitness.
- Pytania i odpowiedzi.

Moduł II – Metodyka prowadzenia zajęć fitness

- Muzyka w zajęciach fitness – tempo i dobór utworów.
- Komunikacja z grupą – metody werbalne i niewerbalne.
- Metody nauczania ćwiczeń fitness.
- Podstawy choreografii.
- Metodyka nauczania choreografii.
- Budowanie prostych bloków choreograficznych „32”.
- Zasada „Piramidy A-B-C”.
- Ćwiczenia praktyczne.

Moduł III – Aerobik

- Zasady prowadzenia rozgrzewki w aerobiku.
- Nauka podstawowych kroków aerobikowych:
 - Step Touch,
 - Double Step Touch,
 - Grapevine,
 - 4 Knees,
 - V-Step,
 - Step Out,
 - Chasse Mambo,
 - Heel Back,
 - Push,
 - Cross,
 - Pony i inne.
- Łączenie kroków w krótkie układy.
- Podstawowe zmiany kierunków i pracy w przestrzeni.
- Ćwiczenia praktyczne.

Moduł IV – Step aerobik

- Zasady prowadzenia rozgrzewki w step aerobiku.

- Nauka podstawowych kroków:
 - Basic Step,
 - V-Step,
 - Repeater (3 Knees),
 - Knee Up,
 - Cha-Cha,
 - Chasse Mambo,
 - Mambo.
- Podstawowe zmiany kroków.
- Zmiany kierunków i wykorzystanie przestrzeni.
- Tworzenie prostych układów choreograficznych na stepie.
- Ćwiczenia praktyczne.

Moduł V – Zajęcia wzmacniające i przygotowanie instruktorskie

- Ćwiczenia wzmacniające górne partie ciała.
- Ćwiczenia wzmacniające dolne partie ciała.
- Kombinacje ćwiczeń:
 - Plie / Sumo Squat,
 - Lunge / Wykrok,
 - Squat / Przysiad.
- Stretching – podstawy.
- Podstawy ćwiczeń korekcyjnych.
- Pierwsza pomoc – podstawowe zasady postępowania.
- Wybrane zagadnienia z anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji.

Moduł VI – Lekcje pokazowe i egzamin

- Lekcja pokazowa TMT (Total Muscle Training).
- Lekcja pokazowa ABT.
- Lekcja pokazowa TBC.
- Powtórzenie materiału i konsultacje.
- Egzamin teoretyczny.
- Egzamin praktyczny.
- Omówienie wyników oraz zakończenie kursu.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie realizowane jest w grupach liczących maksymalnie **10 uczestników**.
- Każdy uczestnik ma zapewniony dostęp do niezbędnego sprzętu wykorzystywanego podczas zajęć, m.in.: mat, stepów, obciążeń, gum oporowych oraz sprzętu audio wykorzystywanego podczas zajęć fitness.
- Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne między sobą, prowadząc fragmenty zajęć i odgrywając rolę instruktora oraz uczestników grupy – bez konieczności angażowania osób zewnętrznych.
- Walidacja odbywa się w warunkach zbliżonych do rzeczywistej pracy instruktora fitness, z wykorzystaniem sali fitness, muzyki oraz sprzętu wykorzystywanego podczas prowadzenia zajęć grupowych.

Walidacja

- Egzamin teoretyczny (test wiedzy).
- Egzamin praktyczny polegający na przygotowaniu oraz przeprowadzeniu fragmentu zajęć fitness z wykorzystaniem poznanych metod nauczania, podstaw choreografii oraz prawidłowej metodyki prowadzenia grupy.

Ocena dokonywana jest przez osobę walidującą na podstawie ustalonych kryteriów, obejmujących m.in.: poprawność metodyczną prowadzenia zajęć, dobór ćwiczeń i choreografii, technikę wykonania ćwiczeń, bezpieczeństwo uczestników, komunikację z grupą oraz organizację jednostki treningowej.

Warunkiem ukończenia kursu jest uzyskanie **pozytywnego wyniku z części teoretycznej oraz praktycznej**.

Program obejmuje około 8 godzin zajęć teoretycznych oraz około 22 godzin zajęć praktycznych.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Warunkiem ukończenia usługi rozwojowej jest uzyskanie przez Uczestnika **minimum 80% frekwencji** na zajęciach przewidzianych programem szkolenia. Niespełnienie wymogu minimalnej frekwencji skutkuje uznaniem usługi za nieukończoną.

Zawarto umowę z **WUP w Toruniu** w ramach Projektu **Kierunek – Rozwój**.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moduł I – Sprawy organizacyjne i podstawy fitness	Zajęcia	Sylwia Pacholec	19-09-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 18 -	Przerwa	-	19-09-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 18 Moduł I – Sprawy organizacyjne i podstawy fitness	Zajęcia	Sylwia Pacholec	19-09-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 18 Moduł II – Metodyka prowadzenia zajęć fitness	Zajęcia	Sylwia Pacholec	20-09-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 18 -	Przerwa	-	20-09-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 18 Moduł II – Metodyka prowadzenia zajęć fitness	Zajęcia	Sylwia Pacholec	20-09-2026	13:00	15:00	02:00
7 z 18 Moduł III – Aerobik	Zajęcia	Sylwia Pacholec	26-09-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 18 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 18 Moduł III – Aerobik	Zajęcia	Sylwia Pacholec	26-09-2026	13:00	15:00	02:00
10 z 18 Moduł IV – Step aerobik	Zajęcia	Sylwia Pacholec	27-09-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 18 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 18 Moduł IV – Step aerobik	Zajęcia	Sylwia Pacholec	27-09-2026	13:00	15:00	02:00
13 z 18 Moduł V – Zajęcia wzmacniające i przygotowani e instruktorskie	Zajęcia	Sylwia Pacholec	03-10-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 18 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 18 Moduł V – Zajęcia wzmacniające i przygotowani e instruktorskie	Zajęcia	Sylwia Pacholec	03-10-2026	13:00	15:00	02:00
16 z 18 Moduł VI – Lekcje pokazowe i egzamin	Zajęcia	Sylwia Pacholec	04-10-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 18 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	04-10-2026	13:00	15:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	36:00
w tym suma godzin zajęć	28:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	40:00

Cennik

Cennik

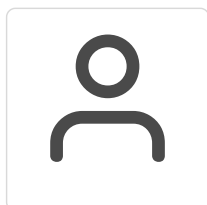
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	96,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	96,94 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	36:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Pacholec

Sylwia Pacholec – Instruktor fitness od 2010, ukończone szkolenia: Stretching, Zdrowy kręgosłup, FitBall VinyasaPowerYoga, Aerobox. Posiada również certyfikacje z zakresu prowadzenia zajęć na stepach, pilatesu, treningu funkcjonalnego, treningu dla kobiet w ciąży oraz różnych form wzmacniających. Od 2015 trener personalny, od 2022 trener medyczny.

Prowadzi kursy na instruktora fitness w wersji grupowej oraz indywidualnie w Toruniu.

Od 2021 roku wykładowca w Akademii Trenerów Sportu.

Sylwia Pacholec to doświadczony instruktor, na co dzień prowadzący zajęcia fitness oraz spersonalizowane treningi personalne dla swoich klientów, prywatnie jest osobą bardzo otwartą oraz empatyczną. Zawsze służy pomocą dla osób, które chcą zrobić krok naprzód w branży fitness.

Kursy prowadzone przez Sylwie są prowadzone cyklicznie co 2 miesiące w formie grupowej, oraz w formie indywidualnej po uprzednim ustaleniu terminu, na siłowni Level Sport w Toruniu. Serdecznie zapraszamy do zapisów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z **zakresu anatomii, fizjologii, dietytyki oraz technik treningowych**. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie **ats-sport.pl** w zakładce dofinansowanie.

Więcej informacji na stronie **ats-sport.pl** w zakładce dofinansowanie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Sieradzka 3
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Kurs odbędzie się na obiekcie LEVEL SPORT GYM w Toruniu, który zapewnia profesjonalne warunki do nauki i treningu. Dzięki nowoczesnemu wyposażeniu i przestrzeni dostosowanej do potrzeb kursu, uczestnicy będą mieli możliwość zdobywania praktycznych umiejętności w komfortowych i bezpiecznych warunkach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 509 675 192