

ATS AKADEMIA
TRENERÓW
SPORTUAkademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

148 ocen

KURS INSTRUKTORA FITNESS ATS-SPORT

Numer usługi 2026/08/01/44361/3724613

3 690,00 PLN brutto

3 690,00 PLN netto

99,73 PLN brutto/h

99,73 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 37:00 h

📅 10.10.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
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.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	09-10-2026
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.	Opracowanie konspektu zajęć grupowych z wybranego typu (np. trening funkcjonalny, stretching, TBC) oraz ich praktyczne poprowadzenie z uwzględnieniem struktury zajęć, intensywności i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik kursu buduje indywidualny plan treningowy dostosowany do potrzeb klienta.	Przygotowanie planu treningowego z uwzględnieniem celu, stanu zdrowia i poziomu sprawności klienta.	Deбата 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.	Ocena techniki podczas pokazu ćwiczeń oraz umiejętność udzielenia instrukcji i korekty uczestnikom.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje techniki motywacyjne podczas pracy z grupą i klientem indywidualnym.	Symulacja rozmowy motywacyjnej z uczestnikiem zajęć lub klientem indywidualnym, wykorzystanie narzędzi komunikacji wspierającej.	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1 – MODUŁ I + wprowadzenie do MODUŁU II

(Sprawy organizacyjne + podstawy fitness)

- Zapoznanie z uczestnikami i ich doświadczeniem
- Omówienie przebiegu kursu
- Organizacja procesu dydaktycznego (terminy, godziny)
- Warunki zaliczenia kursu + egzamin
- Zajęcia pokazowe – wstępna ocena
- Pytania i odpowiedzi
- Historia fitness
- Podział i rodzaje zajęć fitness
- Schemat i budowa lekcji fitness

DZIEŃ 2 – MODUŁ II (część główna)

(Metodyka i podstawy pracy instruktora)

- Muzyka i tempo w zajęciach
- Komunikacja z grupą (werbalna i niewerbalna)
- Metody nauczania ćwiczeń fitness
- Podstawy choreografii
- Metodyka nauczania choreografii
- Budowa bloków choreograficznych „32”
- Zasada piramidy A-B-C

DZIEŃ 3 – MODUŁ II (część specjalistyczna) + MODUŁ III (start)

(Podstawy teoretyczne + aerobik)

- Pierwsza pomoc – podstawy
- Anatomia mięśniowa (podstawy)
- Żywienie i suplementacja – podstawy
- Zasady rozgrzewki w aerobiku
- Podstawowe kroki aerobikowe (część 1)

DZIEŃ 4 – MODUŁ III + MODUŁ IV (start)

(Aerobik + step aerobik)

- Podstawowe kroki aerobikowe (część 2)
- Zmiany kroków aerobiku
- Zmiany w przestrzeni
- Wprowadzenie do step aerobiku
- Rozgrzewka w step aerobiku
- Podstawowe kroki step (część 1)

DZIEŃ 5 – MODUŁ IV + MODUŁ V (część 1)

(Step + zajęcia wzmacniające)

- Podstawowe kroki step (część 2)
- Zmiany kroków step aerobiku
- Zmiany w przestrzeni
- Ćwiczenia wzmacniające – górne partie ciała
- Ćwiczenia wzmacniające – dolne partie ciała
- Ćwiczenia korekcyjne

DZIEŃ 6 – MODUŁ V + EGZAMIN

(Zajęcia mieszane + zaliczenie)

- Kombinacje ćwiczeń (plie, lunge, squat)
- Stretching – podstawy
- TMT – lekcja pokazowa
- ABT – lekcja pokazowa
- TBC – lekcja pokazowa
- **EGZAMIN końcowy (teoria + praktyka)**

Usługa realizowana w godzinach zegarowych.

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 MODUŁ I	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	10-10-2026	12:30	14:00	01:30
2 z 30 -	Przerwa	-	10-10-2026	14:00	14:30	00:30
3 z 30 MODUŁ I	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	10-10-2026	14:30	16:30	02:00
4 z 30 -	Przerwa	-	10-10-2026	16:30	17:00	00:30
5 z 30 Wprowadzenie do modułu II	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	10-10-2026	17:00	19:00	02:00
6 z 30 MODUŁ II (część główna)	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	11-10-2026	11:30	14:00	02:30
7 z 30 -	Przerwa	-	11-10-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 30 MODUŁ II (część główna)	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	11-10-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 30 -	Przerwa	-	11-10-2026	15:30	16:00	00:30
10 z 30 MODUŁ II (część główna)	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	11-10-2026	16:00	18:00	02:00
11 z 30 MODUŁ II (część specjalistyczn a)	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	17-10-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 30 -	Przerwa	-	17-10-2026	14:00	14:30	00:30
13 z 30 MODUŁ II (część specjalistyczn a)	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	17-10-2026	14:30	16:30	02:00
14 z 30 -	Przerwa	-	17-10-2026	16:30	17:00	00:30
15 z 30 MODUŁ III (start)	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	17-10-2026	17:00	18:00	01:00
16 z 30 MODUŁ III	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	18-10-2026	11:30	14:00	02:30
17 z 30 -	Przerwa	-	18-10-2026	14:00	14:30	00:30
18 z 30 MODUŁ III	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	18-10-2026	14:30	15:30	01:00
19 z 30 -	Przerwa	-	18-10-2026	15:30	16:00	00:30
20 z 30 MODUŁ IV (start)	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	18-10-2026	16:00	18:00	02:00
21 z 30 MODUŁ IV	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	24-10-2026	12:30	14:00	01:30
22 z 30 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:00	14:30	00:30
23 z 30 MODUŁ IV	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	24-10-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 30 -	Przerwa	-	24-10-2026	16:30	17:00	00:30
25 z 30 MODUŁ V (część 1)	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	24-10-2026	17:00	18:00	01:00
26 z 30 MODUŁ V	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	25-10-2026	11:30	14:00	02:30
27 z 30 -	Przerwa	-	25-10-2026	14:00	14:30	00:30
28 z 30 MODUŁ V	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	25-10-2026	14:30	15:30	01:00
29 z 30 -	Przerwa	-	25-10-2026	15:30	16:00	00:30
30 z 30 -	Walidacja	-	25-10-2026	16:00	18:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	37:00
w tym suma godzin zajęć	29:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	41:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 690,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 690,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

99,73 PLN

Koszt osobogodziny netto

99,73 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

37:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agnieszka Kaźmierczak

Agnieszka Kaźmierczak to doświadczona trenerka personalna, instruktorka fitness oraz szkoleniowiec ATS-Sport, specjalizująca się w kształceniu przyszłych instruktorów i trenerów w branży sportowej. Od ponad 10 lat aktywnie działa w środowisku fitness i rekreacji ruchowej, łącząc wiedzę merytoryczną z praktyką instruktorską.

Posiada szerokie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych i treningów indywidualnych, w tym: aerobiku, treningu funkcjonalnego, body & mind, a także zajęć prozdrowotnych i sylwetkowych. Ukończyła liczne kursy i szkolenia z zakresu anatomii funkcjonalnej, dietytyki sportowej, metodyki prowadzenia zajęć fitness oraz psychologii motywacji.

W ATS-Sport pełni rolę wykładowczyny i egzaminatorki, odpowiadając za przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie instruktora fitness oraz trenera personalnego. W swojej pracy dydaktycznej stawia na praktyczne podejście, bezpieczeństwo treningowe oraz umiejętność efektywnej komunikacji z klientem.

Uznawana za mentorkę i inspirującą nauczycielkę, Agnieszka Kaźmierczak przekazuje wiedzę w sposób przystępny i dynamiczny, dbając o wysoki poziom merytoryczny i zaangażowanie uczestników kursu.



2 z 2

Elżbieta Kuriata

Elżbieta Kuriata to certyfikowana fizjotrennerka i doświadczona trenerka umiejętności psychospołecznych, łącząca wiedzę z zakresu fizjoterapii, profilaktyki zdrowotnej oraz rozwoju osobistego. Od ponad 10 lat wspiera klientów indywidualnych i grupy w budowaniu zdrowych nawyków, redukcji stresu oraz poprawie jakości życia – zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu: ergonomii pracy i profilaktyki przeciążeń (szczególnie w zawodach siedzących i fizycznych), radzenia sobie ze stresem i napięciami psychosomatycznymi, zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej w ujęciu terapeutycznym świadomości ciała, relaksacji i oddechu (m.in. techniki autoterapii, stretching, mindfulness ruchowy),

komunikacji i motywacji w zmianie zdrowotnej (np. w pracy z pacjentem/klientem). Jej metody pracy łączą podejście fizjoterapeutyczne, coaching zdrowia oraz elementy psychologii pozytywnej. Znana z holistycznego podejścia i indywidualnego podejścia do uczestników. Posiada doświadczenie w pracy z różnorodnymi grupami – od kadry menedżerskiej i nauczycieli po osoby pracujące fizycznie czy przewlekłe zestresowane. Współpracuje z uczelniami, ośrodkami szkoleniowymi oraz organizacjami społecznymi. Posiada uprawnienia pedagogiczne oraz liczne certyfikaty z zakresu terapii ruchem, coachingu zdrowia i komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki 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.

Adres

ul. Karolewska 38/40

91-610 Łódź

woj. łódzkie

Kurs zostanie przeprowadzony na obiekcie SPORTera, ul. Karolewska 38/40, Łódź.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MATEUSZ JARMAKOWICZ

E-mail mateusz.jarmakowicz@gmail.com

Telefon (+48) 515 271 985