



FUNDACJA PTA



Instruktor Fitness

Numer usługi 2025/04/24/48579/2705869

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 17.05.2025 do 08.06.2025

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: - osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia - osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik - osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie instruktora fitness.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	16-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu instruktora fitness. Ponadto szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania konkretnych kompetencji twardych niezbędnych do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych oraz kompetencji miękkich umożliwiających im komplementarną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wymienia podstawowe obowiązki instruktora fitness oraz rozumie rolę instruktora w kontekście odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników.	Wymienia obowiązki instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje rolę instruktora w kontekście etyki.	Test teoretyczny
Definiuje najczęstsze kontuzje w fitnessie oraz metody ich zapobiegania. Definiuje pięć filarów struktury zajęć fitness i projektuje strukturę zajęć zgodną z pięcioma filarami.	Wymienia najczęstsze kontuzje.	Test teoretyczny
	Prezentuje techniki zapobiegania kontuzjom.	Test teoretyczny
	Przedstawia składowe pięciu filarów struktury zajęć fitness.	Test teoretyczny
	Uwzględnia pięć filarów struktury zajęć fitness przy projektowaniu zajęć.	Test teoretyczny
Ocenia wpływ treningu na organizm uczestnika i dostosować plan zajęć. Wykazuje skuteczną komunikację z grupą podczas prowadzenia zajęć. Wdraża różne rodzaje zajęć fitness, takie jak Body & Mind, cardio czy indoor cycling.	Dostosowuje intensywność treningu do możliwości uczestników.	Test teoretyczny
	Wdraża zasady treningu i komponenty sprawności fizycznej.	Test teoretyczny
	Opisuje techniki komunikacyjne w pracy z grupą.	Test teoretyczny
	Stosuje zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Wymienia rodzaje zajęć fitness.	Test teoretyczny
	Planuje i przeprowadza różnorodne zajęcia fitness w oparciu o potrzeby grupy.	Test teoretyczny
Zarządza grupą i dostosowuje styl pracy do jej potrzeb.	Skutecznie dobiera narzędzia pracy do potrzeb grupy.	Test teoretyczny
	Dokonuje analizy potrzeb grupy.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje techniki motywacyjne oraz psychologię motywacji w kontekście treningu.	Wymienia techniki motywacyjne w pracy z klientem.	Test teoretyczny
	Przedstawia założenia psychologii motywacji w kontekście treningu.	Test teoretyczny
Wymienia komponenty sprawności fizycznej	Opisuje wpływ aktywności fizycznej na organizm.	Test teoretyczny
	Definiuje podstawowe zasady zdrowego treningu.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Dzień 1:

1. Wprowadzenie- Historia fitnessu i aerobiku. Definicja fitness i jego znaczenie dla zdrowia
2. Zawód instruktora fitness – rola i odpowiedzialność
3. Podstawowe kompetencje instruktora fitness
4. Kodeks etyczny instruktora fitness

Dzień 2:

1. Anatomia mięśniowa i biomechanika

2. Najczęstsze kontuzje i ich zapobieganie
3. Technika wykonywania ćwiczeń wzmacniających
4. Praktyka: analiza poprawności ćwiczeń i ich korekta

Dzień 3:

1. Struktura zajęć fitness – pięć filarów
2. Organizacja zajęć i bezpieczeństwo
3. Kompetencje miękkie instruktora
4. Cueing – techniki komunikacji werbalnej i niewerbalnej
5. Praktyczne ćwiczenia: prowadzenie krótkiej sesji fitness

Dzień 4:

1. Podstawowe zasady treningu
2. Komponenty sprawności fizycznej
3. Wpływ aktywności fizycznej na organizm
4. Praktyczne ćwiczenia: analiza ruchu i postawy

Dzień 5:

1. Zajęcia Body & Mind
2. Zajęcia wzmacniające
4. Zajęcia cardio i interwałowe
5. Zajęcia rowerowe (indoor cycling)

Dzień 6:

1. Planowanie i prowadzenie zajęć
2. Zajęcia taneczne i choreograficzne
3. Tworzenie choreografii w fitnessie
4. Praca z muzyką w zajęciach fitness

Dzień 7

1. Dostosowanie zajęć do różnych grup klientów
2. Praktyka: projektowanie i prowadzenie sesji treningowej
3. Psychologia motywacji i budowanie relacji z klientami.
4. Rola motywacji w treningu

Dzień 8

1. Indywidualizacja podejścia do klienta
2. Praca z klientem trudnym i zarządzanie grupą
3. Praktyka: symulacje sytuacji trudnych na zajęciach
4. Podsumowanie szkolenia i wręczenie certyfikatów
5. Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 28 h 15 min jak i praktycznej oraz case study 35 h 45min.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 57

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 57 Wprowadzenie do fitnessu	Agnieszka Kaźmierczak	17-05-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	17-05-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 57 Zawod instruktora fitness rola i odpowiedzialnos c.	Agnieszka Kaźmierczak	17-05-2025	11:15	13:30	02:15
4 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	17-05-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 57 Podstawowe kompetencje instruktora fitness	Agnieszka Kaźmierczak	17-05-2025	14:00	15:45	01:45
6 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	17-05-2025	15:45	16:00	00:15
7 z 57 Kodeks etyczny instruktora fitness	Agnieszka Kaźmierczak	17-05-2025	16:00	17:00	01:00
8 z 57 Anatomia miesniowa i biomechanika	Agnieszka Kaźmierczak	18-05-2025	09:00	11:00	02:00
9 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	18-05-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 57 Najczęstsze kontuzje i ich zapobieganie.	Agnieszka Kaźmierczak	18-05-2025	11:15	13:30	02:15
11 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	18-05-2025	13:30	14:00	00:30
12 z 57 Technika wykonywania ćwiczeń wzmacniających.	Agnieszka Kaźmierczak	18-05-2025	14:00	15:45	01:45
13 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	18-05-2025	15:45	16:00	00:15
14 z 57 Analiza poprawności ćwiczeń i ich korekta.	Agnieszka Kaźmierczak	18-05-2025	16:00	17:00	01:00
15 z 57 Struktura zajęć fitness, pięć filarów.	Kamila Cerska	24-05-2025	09:00	11:00	02:00
16 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	24-05-2025	11:00	11:15	00:15
17 z 57 Organizacja zajęć i bezpieczeństwo	Kamila Cerska	24-05-2025	11:15	13:30	02:15
18 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	24-05-2025	13:30	14:00	00:30
19 z 57 Kompetencje miękkie instruktora	Kamila Cerska	24-05-2025	14:00	15:45	01:45
20 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	24-05-2025	15:45	16:00	00:15
21 z 57 Cueing techniki komunikacji.	Kamila Cerska	24-05-2025	16:00	17:00	01:00
22 z 57 Podstawowe zasady treningu	Kamila Cerska	25-05-2025	09:00	11:00	02:00
23 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	25-05-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 57 Komponenty sprawności fizycznej.	Kamila Cerska	25-05-2025	11:15	13:30	02:15
25 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	25-05-2025	13:30	14:00	00:30
26 z 57 Wpływ aktywności fizycznej na organizm.	Kamila Cerska	25-05-2025	14:00	15:45	01:45
27 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	25-05-2025	15:45	16:00	00:15
28 z 57 Analiza ruchu i postawy	Kamila Cerska	25-05-2025	16:00	17:00	01:00
29 z 57 Planowanie i prowadzenie zajęć.	Agnieszka Kaźmierczak	31-05-2025	09:00	11:00	02:00
30 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	31-05-2025	11:00	11:15	00:15
31 z 57 Zajęcia taneczne i choreograficzne.	Agnieszka Kaźmierczak	31-05-2025	11:15	13:30	02:15
32 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	31-05-2025	13:30	14:00	00:30
33 z 57 Tworzenie choreografii w fitnessie.	Agnieszka Kaźmierczak	31-05-2025	14:00	15:45	01:45
34 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	31-05-2025	15:45	16:00	00:15
35 z 57 Praca z muzyką w zajęciach fitness.	Agnieszka Kaźmierczak	31-05-2025	16:00	17:00	01:00
36 z 57 Zajęcia Body & Mind	Agnieszka Kaźmierczak	01-06-2025	09:00	11:00	02:00
37 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	01-06-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 57 Zajęcia wzmacniające	Agnieszka Kaźmierczak	01-06-2025	11:15	13:30	02:15
39 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	01-06-2025	13:30	14:00	00:30
40 z 57 Zajęcia cardio i interwałowe.	Agnieszka Kaźmierczak	01-06-2025	14:00	15:45	01:45
41 z 57 Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	01-06-2025	15:45	16:00	00:15
42 z 57 Zajęcia rowerowe (indoor cycling)	Agnieszka Kaźmierczak	01-06-2025	16:00	17:00	01:00
43 z 57 Dostosowanie zajęć do różnych grup klientów	Kamila Cerska	07-06-2025	09:00	11:00	02:00
44 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	07-06-2025	11:00	11:15	00:15
45 z 57 Projektowanie i prowadzenie sesji treningowej	Kamila Cerska	07-06-2025	11:15	13:30	02:15
46 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	07-06-2025	13:30	14:00	00:30
47 z 57 Psychologia motywacji i budowanie relacji z klientami	Kamila Cerska	07-06-2025	14:00	15:45	01:45
48 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	07-06-2025	15:45	16:00	00:15
49 z 57 Rola motywacji w treningu	Kamila Cerska	07-06-2025	16:00	17:00	01:00
50 z 57 Indywidualizacja podejście do klienta	Kamila Cerska	08-06-2025	09:00	11:00	02:00
51 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	08-06-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
52 z 57 Praca z klientem trudnym i zarządzanie grupą.	Kamila Cerska	08-06-2025	11:15	13:30	02:15
53 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	08-06-2025	13:30	14:00	00:30
54 z 57 Symulacje sytuacji trudnych na zajęciach	Kamila Cerska	08-06-2025	14:00	15:45	01:45
55 z 57 Przerwa	Kamila Cerska	08-06-2025	15:45	16:00	00:15
56 z 57 Podsumowanie szkolenia.	Kamila Cerska	08-06-2025	16:00	16:30	00:30
57 z 57 Walidacja	-	08-06-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agnieszka Kaźmierczak

info@ptacademy.pl

Agnieszka Kaźmierczak- trener, szkoleniowiec, instruktor, twórca studia treningu Move&Mind. Agnieszka to nie tylko wyjątkowy trener, ale także prawdziwa autorytetka w branży fitness. Jej obszerna wiedza instruktorska i bogate doświadczenie doprowadziły do stworzenia

miejsca, które idealnie odpowiada potrzebom osób poszukujących kameralnego otoczenia i profesjonalnego wsparcia trenera. Co wyróżnia Agnieszkę spośród innych trenerów? Przede wszystkim jej holistyczne podejście do treningu i ciała. Nie skupia się tylko na samych ćwiczeniach, lecz patrzy na całość - łącząc aspekty fizyczne, mentalne i emocjonalne. Jej fantastyczne umiejętności motywacyjne sprawiają, że nawet najtrudniejsze wyzwania stają się osiągalne, a jej wytrwałość i determinacja inspirują do działania. Aga nie jest tylko trenerem personalnym - to również licencjonowany instruktor fitness oraz trener EMS. Przeszła szereg szkoleń z zakresu zajęć fitness, od zajęć mentalnych typu pilates czy stretching, poprzez zajęcia typu cardio, po wszelkiego rodzaju metody wzmacniające. Jej motto - Zmainę zacznij od działania, a sukces nadejdzie. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 2

Kamila Cerska

kamila.witkowska9@gmail.com

Jest doświadczoną trenerką personalną, instruktorką fitness oraz instruktorem ICG z ponad ośmioletnim stażem w branży fitness. Jej przygoda z aktywnością fizyczną rozpoczęła się z pasji, która z czasem przerodziła się w profesjonalną karierę, obejmującą m.in. certyfikację w zakresie treningu siłowego. Specjalizuje się w treningach siłowych, pracując indywidualnie z podopiecznymi, a także prowadząc zajęcia grupowe, podczas których szczególną wagę przywiązuje do współpracy i budowania pozytywnej atmosfery.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu potrafi precyzyjnie dostosować programy treningowe do indywidualnych potrzeb klientów. Poza prowadzeniem treningów personalnych i zajęć grupowych, pełni również funkcję menadżera fitness, skutecznie łącząc aspekty organizacyjne z pasją do pracy z ludźmi. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje:

- podręcznik Instruktora Fitness

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Adres

ul. Siewna 15

94-250 Łódź

woj. łódzkie

Vera Sport

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

E-mail aleksandra.sz@business-land.pl

Telefon (+48) 730 002 501