



Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska



Kurs Instruktor Fitness z elementami prozdrowotnymi

Numer usługi 2025/06/14/21988/2817206

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 19.07.2025 do 10.08.2025

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 wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
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 Każdy uczestnik, który chce pracować w klubie fitness jako instruktor fitness.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do zawodu instruktora fitness. Szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania kompetencji, które są niezbędne 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
Wskazuje 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
Zna podstawowe nazewnictwo kroków podstawowych w fitnessie i umie je stosować	Prezentuje technikę kroków podstawowych i wdraża w grupie	Test teoretyczny
	Wymienia kroki podstawowe	Test teoretyczny
Wdraża ćwiczenia bezpieczne podczas lekcji	Umie zaprezentować ćwiczenia zapobiegające kontuzjom	Test teoretyczny
	Wymienia techniki bezpieczne podczas zajęć fitness	Test teoretyczny
Wykazuje skuteczną komunikację z grupą podczas prowadzenia lekcji fitness.	Wdraża zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy instruktora fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje techniki komunikacyjne w pracy z grupą.	Test teoretyczny
Zna różnorodność zajęć fitness: body mind, ABT, BUP, cardio. Wdraża techniki motywacyjne oraz psychologię motywacji w kontekście treningu.	Planuje i przeprowadza różnorodne zajęcia fitness w oparciu o zapotrzebowanie grupy.	Test teoretyczny
	Stosuje progresję podczas lekcji fitness w zależności od rodzaju.	Test teoretyczny
	Przedstawia założenia psychologii motywacji w kontekście treningu.	Test teoretyczny
	Przedstawia warsztat motywacyjny pracy z grupą.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Działa poznawczo na grupę.	Potrafi rozpoznać poziom grupy i dostosować odpowiednie ćwiczenia	Test teoretyczny
	Podczas rozgrzewki weryfikuje poziom, łącząc elementy łatwe oraz trudne.	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

Program:

- historia fitness
- anatomia oraz biomechanika ruchu
- struktura zajęć aerobiku hi/lo
- metodyka nauczania choreografii
- kroki podstawowe i nazewnictwo
- cueing
- praca z muzyką
- formy aerobiku
- bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń
- etyka zawodu
- psychologiczne aspekty instruktora fitness
- case study

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 19godz, jak i praktycznej oraz case study 45godz. Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Instruktor fitness	Iwona Domańska	19-07-2025	08:30	16:30	08:00
2 z 9 Instruktor fitness	Iwona Domańska	20-07-2025	08:30	16:30	08:00
3 z 9 Instruktor fitness	Iwona Domańska	26-07-2025	08:30	16:30	08:00
4 z 9 Instruktor Fitness	Iwona Domańska	27-07-2025	08:30	16:30	08:00
5 z 9 Instruktor Fitness	Agnieszka Domańska	02-08-2025	08:30	16:30	08:00
6 z 9 Instruktor Fitness	Agnieszka Domańska	03-08-2025	08:30	16:30	08:00
7 z 9 Instruktor Fitness	Iwona Domańska	09-08-2025	08:30	16:30	08:00
8 z 9 Instruktor Fitness	Iwona Domańska	10-08-2025	08:30	15:30	07:00
9 z 9 Walidacja	-	10-08-2025	15:30	16:30	01:00

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

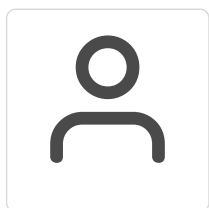
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agnieszka Domańska

Olimpijka w łyżwiarstwie figurowym w parach tanecznych (Lillehammer 1994r.).
5-krotna mistrzyni Polski oraz sędzia klasy międzynarodowej w łyżwiarstwie figurowym. Ukończyła Wojskową Akademię Medyczną w Łodzi oraz psychologię kliniczną na SWPS w Warszawie.
Wykładowca UŁ, wychowanie fizyczne i zdrowotne.
Trener Personalny od ponad 20 lat, szkoleniowiec instruktorów fitness, trener łyżwiarstwa figurowego kl. II, trener zajęć z dziećmi.
Ukończyła międzynarodowe szkolenie Instruktorów Fitness.
Sekretarz Regionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi oraz osoba wchodząca w skład komisji ds. sportu młodzieżowego w PKOl od 2023r.



2 z 2

Iwona Domańska

Iwona Domańska - trener oraz szkoleniowiec instruktorów fitness od 15 lat, ma za sobą przepracowane min. 500 godz. szkoleń. Ukończyła UŁ na wydziale WFiZ.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych Olimpijka Łódź powstał w 2002 roku i został założony przez **Agnieszkę Domańską**, olimpijkę w łyżwiarstwie figurowym (stąd geneza powstania nazwy Olimpijka).

Szkolimy z pasją i na najwyższym poziomie. W ofercie naszego instytutu znajdziesz **kursy dla trenerów personalnych w Łodzi**. Prowadzimy **szkolenia dla instruktorów Fitness**. Poznaj nas i przekonaj się, że Olimpijka to najlepsza droga do zostania profesjonalistą!

Przeszliśmy audyt zewnętrzny (2018) i jako JEDYNI w branży fitness otrzymaliśmy **CERTYFIKAT JAKOŚCI S.U.S. 2.0**. Świadczymy usługi na najwyższym poziomie, zgodnie z przyjętymi standardami. Obecnie nasze kursy są **DOFINANSOWANE w 93%**, a niektóre, nawet w całości!

Adres

ul. Brzozowa 4

91-101 Łódź

woj. łódzkie

Klub fitness 3 salami do zajęć sportowych, szatnie, sanitariaty, parking, mini barek.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578