

**Functional step & step Instructor level II-
ProFi Academy**

Numer usługi 2025/12/17/178482/3218566

1 400,00 PLN brutto
1 400,00 PLN netto
107,69 PLN brutto/h
107,69 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

77 ocen

📍 Gdynia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 13.06.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Na szkolenie zapraszamy osoby, które spełniają **jeden** z poniższych wymogów:

- posiadają uprawnienia Instruktora Fitness (min. roczna praktyka w prowadzeniu zajęć)
- ukończyły szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa
- są studentami fizjoterapii (4-5 rok - po ukończonym bloku zajęć z geriatrui).

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

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 edukacyjnym warsztatów „Functional Step & Step Instructor level II- ProFi Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia efektywnych i zróżnicowanych lekcji wzmacniających z wykorzystaniem stepu, poprzez umiejętność budowania metodyki zajęć, stopniowania trudności ćwiczeń oraz angażowania grupy w bezpieczny i motywujący sposób.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje zasady bezpiecznego korzystania ze stepu w treningu	Wymienia minimum 3 zasady bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje prawidłowe ustawienie stepu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia najczęstsze błędy techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje formy treningu wzmacniającego z użyciem stepu	Wskazuje co najmniej 3 formy zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje ich cele treningowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Podaje przykłady ćwiczeń dla każdej formy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady budowania sekwencji ćwiczeń wzmacniających	Określa elementy składowe sekwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kolejność wprowadzania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje błędy w konstrukcji sekwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje metody progresji i regresji ćwiczeń na stepie	Wymienia warianty łatwiejsze i trudniejsze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Podaje przykłady ćwiczeń w wersji podstawowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia zastosowanie progresji/regresji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia poziomy zaawansowania uczestników zajęć	Wymienia kryteria oceny poziomu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje przykładowe ćwiczenia do poziomu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zagrożenia wynikające z błędnego doboru trudności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

Program szkolenia:

MODUŁ I - Functional step

1. Lekcje wzmacniające z użyciem stepu – udział w trzech praktycznych zajęciach.

2. Analiza i omówienie przebiegu lekcji – wnioski metodyczne i techniczne.
3. Zastosowanie stepu w treningach wzmacniających – funkcjonalność i możliwości.
4. Metodyka prowadzenia lekcji wzmacniających z wykorzystaniem stepu – technika, rytm, bezpieczeństwo.
5. Różnorodne formy treningów z użyciem stepu – inspiracje do zajęć fitness.
6. Nauczanie sekwencji ćwiczeń – krok po kroku, zrozumiale i skutecznie.
7. Stopniowanie trudności ćwiczeń – dostosowanie poziomu do uczestników.
8. Budowanie energii i zaangażowania na zajęciach – rola instruktora, muzyki i komunikacji.

MODUŁ II - Functional step II

1. Średniozaawansowane i zaawansowane sekwencje kroków.
2. Symetria i asymetria.
3. Wyprowadzanie kroków step by step.
4. Średniozaawansowane i zaawansowane metody nauczania choreografii.
5. Łączenie bloków choreografii.
6. Komunikacja z grupą.
7. Budowanie energii na zajęciach.

MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł I	Sylwia Heresztyn	13-06-2026	09:00	14:00	05:00
2 z 3 Moduł II	Sylwia Heresztyn	14-06-2026	09:00	16:00	07:00
3 z 3 Walidacja	Sylwia Heresztyn	14-06-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

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

Koszt osobogodziny brutto

107,69 PLN

Koszt osobogodziny netto

107,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Heresztyn

Sylwia Heresztyn – trenerka personalna, mentorka, szkoleniowiec i prezenterka fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży. Sport od zawsze był jej naturalnym środowiskiem, a dziś jest nie tylko jej zawodem, ale sposobem na życie. Jako wieloletnia szkoleniowczyni ProFi Academy i członkini REPs Polska współtworzy programy szkoleń dla trenerów, dostosowując je do potrzeb współczesnego rynku. Jest autorką autorskich warsztatów i koncepcji treningowych, a jej praca opiera się na precyzji ruchu, indywidualnym podejściu i budowaniu relacji. Regularnie rozwija swoje kompetencje na międzynarodowych szkoleniach u czołowych trenerów branży fitness, a swoje doświadczenie przekłada na inspirujące spotkania z kursantami. Finalistka prestiżowych konkursów dla prezenterów fitness (m.in. IFA New Talent, Islandfit Talento). Na sali i poza nią zaraża energią, pasją i wiarą, że w ruchu zaczyna się każda zmiana.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Functional step
- Functional step II

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiadają uprawnienia **Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego**
- posiadają uprawnienia **Instruktor Sportu** (akceptowane różne dziedziny)
- posiadają uprawnienia **Trenera Sportowego** (akceptowane różne dziedziny)
- są studentami kierunków **sportowych/fizjoterapeutycznych**
- ukończyły **szkołę wyższą** o profilu **sportowym lub medycznym** np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Rdestowa 160

81-577 Gdynia

woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Rdestowa 160, 81-577 Gdynia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



BARTOSZ KIJĄNCZUK

E-mail kijanczuk.bartosz@gmail.com

Telefon (+48) 501 770 026