



Step Instructor Level I- Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2025/12/19/178482/3223849

950,00 PLN brutto
950,00 PLN netto
86,36 PLN brutto/h
86,36 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

77 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 09.05.2026 do 10.05.2026

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) • ukończyli szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa • są studentami fizjoterapii (4-5 rok).
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	05-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	11
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 szkolenia „Step Instructor Level I” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia energicznych i strukturalnych zajęć choreograficznych z wykorzystaniem stepu, poprzez opanowanie podstaw techniki oraz umiejętność planowania i konstrukcji lekcji, efektywnej pracy z muzyką oraz komunikacji z grupą w sposób bezpieczny, angażujący i motywujący.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie zasady bezpiecznego korzystania ze stepu oraz potrafi je zastosować w praktyce podczas prowadzenia zajęć.	Wymienia minimum 3 zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ze stepem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje prawidłową pozycję i technikę podstawowych kroków ze stepem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje najczęstsze błędy techniczne w wykonywaniu kroków i wskazuje sposoby ich korekty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wykonać i nauczyć innych podstawowych kroków oraz ruchów na stepie z prawidłową techniką.	Prezentuje minimum 5 podstawowych kroków na stepie z poprawną techniką.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Właściwie dobiera wysokość stepu i zmiany pozycji w zależności od poziomu uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje błędy w technice kroków i proponuje korekty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik umie zaplanować i zbudować spójną lekcję choreograficzną na stepie, uwzględniając jej strukturę i rytm.	Określa elementy struktury lekcji (np. rozgrzewka, blok choreograficzny, akcent końcowy).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje logikę kolejności wprowadzanych elementów choreografii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje błędy metodologiczne w budowie lekcji choreograficznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi pracować z muzyką, tworzyć frazy muzyczne i stosować efektywny cueing (werbalny i niewerbalny).	Dobiera muzykę odpowiednią do tempa i charakteru zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy i synchronizuje frazy muzyczne z ruchem na stepie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady skutecznego cueingu i jego wpływ na jakość prowadzenia zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie podstawowe zasady fizjologii wysiłku i ich znaczenie podczas treningu ze stepem.	Wymienia kluczowe aspekty działania układu krążenia podczas zajęć choreograficznych ze stepem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje, jak intensywność ruchu wpływa na efekt treningowy uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia dobór elementów choreografii pod kątem korzyści zdrowotnych uczestników.	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.

Zajęcia odbywają się w sali fitness wyposażonej w nagłośnienie, steppery oraz niezbędny sprzęt do prowadzenia zajęć choreograficznych (stepy, maty).

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 1 przerwa dwudziestominutowa na dzień szkoleniowy.

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 - Step Instructor Level I

1. Historia i funkcja stepu w fitnessie.
2. Dobór i wykorzystanie muzyki w lekcji choreograficznej.
3. Zagrożenia, błędy techniczne i jak ich unikać.
4. Budowa lekcji – logika, struktura i celowość.
5. Technika kroków oraz poruszania się na stepie.

MODUŁ II - Step Instructor Level I

1. Metody konstruowania choreografii.
2. Cueing – komunikacja werbalna i niewerbalna z grupą.
3. Tok lekcji – jak prowadzić zajęcia od rozgrzewki po końcowy akcent.
4. Aspekty fizjologiczne treningu na stepie, ze szczególnym uwzględnieniem układu krążenia.

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 - Step Instructor Level I	Sylwia Heresztyn	09-05-2026	09:00	14:00	05:00
2 z 3 MODUŁ II - Step Instructor Level I	Sylwia Heresztyn	10-05-2026	09:00	14:00	05:00
3 z 3 WALIDACJA	Sylwia Heresztyn	10-05-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	950,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	86,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,36 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:

- Step Instructor Level I

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. Złota 59

00-120 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Złote Tarasy, ul. Złota 59, 00-120 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Agata Machajewska

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119