



INSTRUKTOR FITNESS

Numer usługi 2026/04/27/16850/3516933

3 490,00 PLN brutto

3 490,00 PLN netto

218,13 PLN brutto/h

218,13 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

47 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 30.05.2026 do 07.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<p>Usługa szkoleniowa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą nabyć kompetencje i rozpocząć pracę w branży fitness jako instruktor fitness, a także do osób aktywnych fizycznie, trenerów oraz pasjonatów sportu, którzy chcą rozwinąć swoje kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć grupowych.</p> <p>Szkolenie dedykowane jest również osobom planującym zmianę ścieżki zawodowej lub podniesienie swoich kompetencji zawodowych w obszarze fitness.</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego prowadzenia zajęć fitness poprzez rozwój kompetencji obejmujących wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne z zakresu anatomii, metodyki treningu, pracy z muzyką oraz pracy z grupą.

Uczestnik po ukończeniu szkolenia posiada kompetencje do planowania i prowadzenia zajęć fitness, dostosowywania ćwiczeń do poziomu uczestników oraz skutecznej komunikacji w pracy instruktora fitness. Usługa prowadzi do nabycia kompetencji umożliwiającą

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Uczestnik wykorzystuje kompetencje w zakresie anatomii i fizjologii w treningu fitness	- rozróżnia podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcje	Wywiad swobodny
	- opisuje reakcje organizmu na wysiłek fizyczny	Wywiad swobodny
	- wskazuje zasady profilaktyki kontuzji	Wywiad swobodny
Uczestnik wykorzystuje kompetencje w zakresie zasad bezpieczeństwa w treningu fitness	- wskazuje zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć	Wywiad swobodny
	- identyfikuje ryzyko kontuzji	Wywiad swobodny
	- omawia zasady profilaktyki urazów	Wywiad swobodny
	- projektuje strukturę jednostki treningowej	Wywiad swobodny
Umiejętności Uczestnik stosuje kompetencje w zakresie planowania zajęć fitness	- dobiera ćwiczenia do poziomu uczestników	Wywiad swobodny
	- planuje przebieg zajęć	Wywiad swobodny
	- prowadzi fragment zajęć fitness	Wywiad swobodny
Uczestnik wykorzystuje kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć fitness	- demonstruje poprawną technikę ćwiczeń	Wywiad swobodny
	- koryguje błędy uczestników	Wywiad swobodny
	- synchronizuje ruch z muzyką	Wywiad swobodny
	- stosuje system liczenia kroków	Wywiad swobodny
	- tworzy prosty układ choreograficzny	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje kompetencje w zakresie pracy z muzyką i choreografią	- stosuje system liczenia kroków	Wywiad swobodny
	- tworzy prosty układ choreograficzny	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne	- wykorzystuje komunikację werbalną i niewerbalną	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje kompetencje komunikacyjne w pracy instruktora fitness	- przekazuje instrukcje w sposób zrozumiały	Wywiad swobodny
	- utrzymuje kontakt z grupą	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne w pracy z grupą	- motywuje uczestników do aktywności	Wywiad swobodny
	- buduje autorytet instruktora	Wywiad swobodny
	- reaguje na potrzeby uczestników	Wywiad swobodny
Uczestnik wykorzystuje kompetencje organizacyjne w prowadzeniu zajęć fitness	- dostosowuje poziom zajęć do grupy	Wywiad swobodny
	- organizuje przebieg zajęć	Wywiad swobodny
	- zarządza czasem treningu	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa szkoleniowa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą nabyć kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć fitness oraz rozpocząć pracę jako instruktor fitness.

Szkolenie adresowane jest do:

- osób początkujących, które chcą zdobyć kompetencje instruktorskie od podstaw,
- osób aktywnych fizycznie i pasjonatów fitness,
- trenerów i instruktorów chcących rozwinąć swoje kompetencje zawodowe,
- osób planujących zmianę ścieżki zawodowej i wejście do branży fitness.

Usługa szkoleniowa realizowana jest w formie **stacjonarnej** i obejmuje **16 godzin dydaktycznych** (1 godzina dydaktyczna = 45 minut). W trakcie szkolenia przewidziane są **15-minutowe przerwy**, które są **wliczone w czas trwania usługi**.

Szkolenie obejmuje:

- **część teoretyczną – 4 godziny**
- **część praktyczną – 12 godzin**

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie samodzielnego prowadzenia zajęć fitness.

Program szkolenia

Moduł 1. Podstawy instruktora fitness (4 godziny)

Teoria – 2 h | Praktyka – 2 h

Zakres tematyczny:

- rozwój kompetencji w zakresie anatomii i fizjologii w treningu fitness
- zasady bezpieczeństwa i profilaktyki kontuzji
- podstawy pracy instruktora fitness

Praktyka:

- wykorzystanie kompetencji anatomicznych w ćwiczeniach
- nauka prawidłowej techniki i kontroli ruchu

Moduł 2. Metodyka prowadzenia zajęć fitness (4 godziny)

Teoria – 1 h | Praktyka – 3 h

Zakres tematyczny:

- rozwój kompetencji planowania treningu
- struktura zajęć fitness
- zasady pracy z grupą

Praktyka:

- prowadzenie fragmentów zajęć
- rozwój kompetencji komunikacji i cueingu
- budowanie kompetencji instruktorskich

Moduł 3. Muzyka i choreografia (4 godziny)

Teoria – 1 h | Praktyka – 3 h

Zakres tematyczny:

- rozwój kompetencji pracy z muzyką
- system liczenia kroków
- podstawy choreografii

Praktyka:

- tworzenie układów choreograficznych
- synchronizacja ruchu z muzyką
- prowadzenie zajęć do muzyki

Moduł 4. Praktyka instruktorska (4 godziny)

Praktyka – 4 h

Zakres tematyczny:

- prowadzenie zajęć fitness w warunkach symulowanych
- rozwój kompetencji pracy z grupą
- dostosowanie poziomu zajęć do uczestników
- analiza i doskonalenie kompetencji instruktorskich

Szczegółowy harmonogram zajęć (z podziałem na dni, godziny, tematykę oraz przypisaniem trenera)

zostanie uzupełniony najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z wymaganiami BUR.

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje:

Część teoretyczna – test wiedzy.

Część praktyczna – przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	218,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Klaudia Kołodziejczyk

Instruktor fitness i trener personalny. Zawodowo z branżą fitness związana od 2017 roku, kiedy to, świeżo po kursie instruktora fitness rozpoczęła pracę w największych sieciach klubów fitness w Polsce - wrocławskich klubach Fitness Academy i Calypso Fitness. Ukończyła wiele szkoleń i kursów w szkołach takich jak: Profi Fitness School, AMS, ATS, Strength Coach Performance, Global Sport Academy. Posiada uprawnienia instruktora Pilatesu, a także treningu funkcjonalnego, na trampolinach, z taśmami podwieszanymi, kobiet w ciąży i po porodzie, czy choreografii ze stepem. Posiada doświadczenie w pracy z klientami w różnym wieku i o różnych poziomach zaawansowania. Obecnie prowadzi własne studio treningu personalnego i grupowego, w swojej rodzinnej miejscowości, dzięki któremu może pomagać podopiecznym i spełniać się w wymarzonej zawodzie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane mailowo przed szkoleniem.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Marek Kruszewski, **Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych**, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
2. **Materiały AST**

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702