



KLAUDIA GRANAT

Instruktor aqua aerobiku

Warszawa i okolice • PL / EN

TELEFON +48 574 995 109

[Zadzwoń do Klaudii](#)

Energetyczne, bezpieczne i dobrze zaplanowane zajęcia, które angażują uczestników i wzmacniają ofertę obiektu.



Spis treści

[02 Profil i dowody](#)[04 Metoda pracy](#)[06 Rekomendacje](#)[08 Współpraca](#)[03 Doświadczenie](#)[05 Portfolio wideo](#)[07 Kwalifikacje](#)

PROFIL ZAWODOWY

Energia, przygotowanie i uważność na grupę

Ponad 3 lata

doświadczenia w Wielkiej Brytanii

5 obiektów

sportowo-rekreacyjnych

PL / EN

prowadzenie zajęć

Około 12 tygodni

cykl rozwoju programu

Instruktor aqua aerobiku z ponad 3-letnim doświadczeniem zdobytym w Wielkiej Brytanii.

Samodzielnie tworzę programy, choreografie i playlisty, dbając o czytelne instrukcje, bezpieczną technikę oraz atmosferę, w której uczestnicy chcą regularnie wracać do aktywności.

Najważniejsze kompetencje

- ✓ niezależne przygotowanie programu zajęć;
- ✓ alternatywne wersje ćwiczeń;
- ✓ adaptacja do wieku i poziomu sprawności;
- ✓ bezpieczeństwo i planowana progresja;
- ✓ prowadzenie po polsku i angielsku.

**45****Ważny kontekst doświadczenia grupowego**

Doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych dla maksymalnie 45 osób w hali sportowej. Nie był to 45-osobowy trening aqua aerobiku.

„Najlepszy trening to taki, na który uczestnicy chcą wracać z uśmiechem.”

PIĘĆ OBIEKTÓW

Od treningu personalnego do specjalizacji w aqua aerobiku

Doświadczenie zdobyte w pięciu obiektach sportowo-rekreacyjnych w Liverpoolu i Merseyside — bez przypisywania niezwyfikowanych dat zatrudnienia.

01

TOTAL FITNESS

Total Fitness Aintree

Switch Island Leisure Park, Bootle

Klaudia zaczęła jako trenerka personalna i instruktorka zajęć grupowych. Aqua aerobik został dodany w 2023 roku.

02-04

VOLAIR · JEDNA ORGANIZACJA

Trzy obiekty Volair

- **Volair Kirkby** — Kirkby, Liverpool
- **Volair Stockbridge** — Stockbridge Village, Liverpool
- **Volair Huyton / Knowsley Leisure & Culture Park** — Huyton, Liverpool

Evolving Mindset · Volair Kirkby

Zajęcia odbywały się w hali sportowej. Grupy liczyły maksymalnie 45 kobiet w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności.

05

LEISURE CENTRE

Meadows Leisure Centre

Maghull, Liverpool

Doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych w obiekcie sportowo-rekreacyjnym.



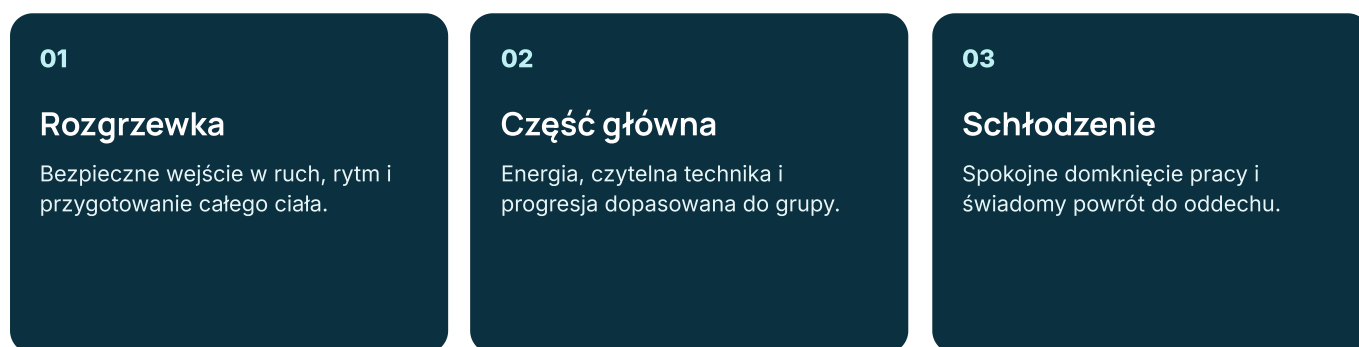
OD POMYSŁU DO NOWEGO CYKLU

Każde zajęcia mają cel, strukturę i progresję

CYKL ROZWOJU PROGRAMU · OKOŁO 12 TYGODNI



STRUKTURA POJEDYNCZEGO TRENINGU



Standard prowadzenia

- ✓ jasne instrukcje i demonstracja;
- ✓ alternatywy dla różnych możliwości;
- ✓ adaptacja do mieszanych grup;
- ✓ bezpieczeństwo uczestników;
- ✓ progresja i kontrola intensywności;
- ✓ kontakt z grupą po polsku i angielsku.



Dodatkowe przygotowanie: podstawowa wiedza z zakresu żywienia. Nie jest przedstawiana jako porada dietetyczna, kliniczna ani medyczna.

PRAWDZIWE ZAJĘCIA

Zobacz instrukcje, choreografię i pracę z grupą

Filmy nie są osadzone w PDF. Każda karta prowadzi do stabilnego nagrania MP4 i pozostaje zrozumiała także po wydrukowaniu.



NAGRANIE

04:51

Zobacz, jak prowadzę zajęcia

Prawdziwe instrukcje, kontakt z grupą i atmosfera zajęć w basenie.

[▶ Otwórz nagranie](#)

NAGRANIE

03:58

Energia zajęć w praktyce

Kompilacja ruchu, choreografii i pracy z różnymi grupami.

[▶ Otwórz nagranie](#)

NAGRANIE

00:33

Wprowadzenie do zajęć w basenie

Krótki materiał pokazujący początek pełnych zajęć.

[▶ Otwórz nagranie](#)

Bezpieczna interaktywność

Hiperłącza otwierają nagrania poza dokumentem. PDF nie zawiera JavaScriptu, audio ani osadzonych plików wideo.

GŁOS UCZESTNIKÓW

Uważność, wsparcie i dobra energia grupy

„Jasno wyjaśnia każde ćwiczenie, sprawdza, czy wszyscy czują się komfortowo, i zawsze proponuje alternatywne wersje dostosowane do indywidualnych możliwości.”

Margaret Houghton

RGN, RM, HV, DipHE, BSc (Hons)

„Klaudia jest troskliwą, wspierającą instruktorką, która robi znacznie więcej, niż się od niej oczekuje, aby każde zajęcie były motywujące, przyjemne i odpowiednie dla osób o różnych możliwościach.”

Shelagh Kirk

PIĘĆ OPINII WIDEO



Brian

01:30

[▶ Otwórz opinię wideo](#)



Cristina

00:48

[▶ Otwórz opinię wideo](#)



Susan

00:16

[▶ Otwórz opinię wideo](#)



Christine

00:28

[▶ Otwórz opinię wideo](#)



Agnieszka

01:15

[▶ Otwórz opinię wideo](#)

Opinie opisują doświadczenia uczestników. Dokument nie zawiera ocen liczbowych, gwarancji medycznych ani twierdzeń o leczeniu urazów lub chorób.

3 KWALIFIKACJE + WYKAZ JEDNOSTEK

Dokumenty potwierdzające przygotowanie zawodowe



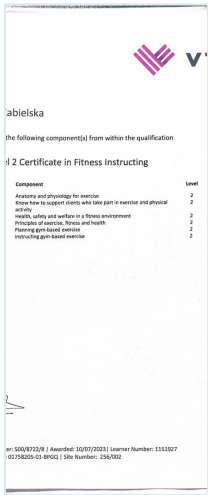
WYBRANA KWALIFIKACJA AQUA

Active IQ Level 2 Award in Instructing Water-based Exercise

Active IQ · Wydano 09/01/2024

Dokument potwierdza kwalifikację dotyczącą planowania i prowadzenia zajęć w wodzie.

[Otwórz dokument ↗](#)

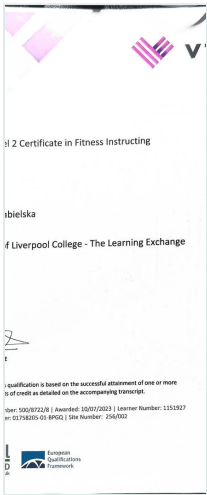


WYKAZ OSIĄGNIĘTYCH JEDNOSTEK

Supporting achieved-components record for VTCT Level 2 Certificate in Fitness Instructing

VTCT · Przyznano 10/07/2023

[Otwórz dokument ↗](#)

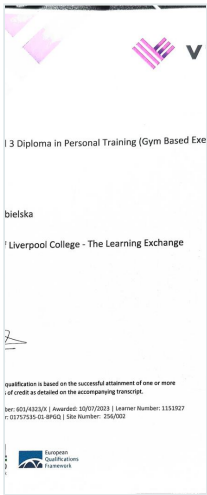


VTCT LEVEL 2

VTCT Level 2 Certificate in Fitness Instructing

VTCT · Przyznano 10/07/2023

[Otwórz dokument ↗](#)



VTCT LEVEL 3

VTCT Level 3 Diploma in Personal Training (Gym Based Exercise)

VTCT · Przyznano 10/07/2023

[Otwórz dokument ↗](#)

Wyjaśnienie nazwiska na dokumentach

Część dokumentów została wystawiona na poprzednie nazwisko: Klaudia Zabielska.



WARSZAWA I OKOLICE

Zajęcia, które wspierają ofertę obiektu i doświadczenie uczestników

Energetyczne, bezpieczne i dobrze zaplanowane zajęcia dla pływalni, klubów fitness, OSiR, hoteli oraz programów sportowych i społecznościowych.

01

Regularne zajęcia

Stałe pozycje w grafiku aqua aerobiku.

02

Zastępstwa i sezony

Elastyczna współpraca zastępcza i sezonowa.

03

Programy dla grup

Programy dla obiektów i społeczności.

Co wnoszę do współpracy

- ✓ program przygotowany od podstaw;
- ✓ choreografię i playlistę;
- ✓ czytelną komunikację z grupą;
- ✓ alternatywy dla różnych możliwości;
- ✓ prowadzenie w języku polskim i angielskim.

KONTAKT

Porozmawiajmy o potrzebach obiektu

Zakres, dostępność i warunki współpracy są ustalane indywidualnie.

TELEFON **+48 574 995 109**
Zadzwoń do Klaudii

Kontakt przez formularz na stronie

Warszawa i okolice · PL / EN

„Najlepszy trening to taki, na który uczestnicy chcą wracać z uśmiechem.”