



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Trening fizyczny i trening siłowy kobiet w ciąży, połogu oraz z dysfunkcjami dna miednicy

Numer usługi 2023/12/12/55596/2035962

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 07.12.2024 do 08.12.2024

1 590,00 PLN brutto

1 590,00 PLN netto

79,50 PLN brutto/h

79,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>fizjoterapeutów,</li><li>studentów fizjoterapii,</li><li>trenerów personalnych,</li><li>instruktorów fitness.</li></ul> <hr/> <p>Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-12-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestników do samodzielnej pracy w zakresie właściwego doboru programów ćwiczeniowych i obciążeń treningowych u pacjentek w okresie okołociążowym oraz pacjentów z dysfunkcjami dna miednicy

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie dobiera program ćwiczeniowych i obciążeń treningowych u pacjentek w okresie okołociążowym oraz pacjentów z dysfunkcjami dna miednicy	Uczestnik definiuje zmiany w ciele kobiety - fizjologia ciąży, porodu i położu, funkcje mięśni brzucha i kresy białej na przestrzeni życia	Test teoretyczny
	Uczestnik określa zasady doboru obciążeń treningowych wg najnowszych wytycznych, wskazania i przeciwwskazania oraz zasady powrotu do aktywności po ciąży	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zasady wspomaganie żywieniowego i suplementacji w dysfunkcjach dna miednicy	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje obniżenie i dysfunkcje dna miednicy w treningu siłowym, zasady obciążeń w różnych rodzajach treningu, w tym treningu siłowego z wolnymi ciężarami	Test teoretyczny
	Uczestnik przeprowadza trening kobiet w ciąży z podziałem na trymestry ciąży	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik przeprowadza trening kobiet w położu z zastosowaniem ochrony struktur osłabionych w przebiegu ciąży i porodu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik ocenia wpływ zastosowanych obciążeń na mięśnie dna miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik przeprowadza trening siłowy w dysfunkcjach dna miednicy z uwzględnieniem płci i meno i andropauzy	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Do certyfikatu wydawany jest suplement z opisem 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 20 godzin dydaktycznych**

### PROGRAM KURSU :

#### Dzień 1

1. Fizjologia ciąży, porodu i położu – zmiany w ciele kobiety.
2. Mięśnie brzucha i kresa biała i ich funkcja na przestrzeni życia. Rola stabilizacji centralnej w treningu.
3. Trening kobiet w ciąży z zastosowaniem oporu własnego ciała z podziałem na trymestry ciąży. Zasady doboru obciążeń treningowych wg najnowszych wytycznych - ćwiczenia praktyczne.
4. Trening kobiet w ciąży z zastosowaniem drobnego sprzętu sportowego (piłki, taśmy, maty, trenażery równowagi) z podziałem na trymestry ciąży. Zasady doboru obciążeń treningowych wg najnowszych wytycznych - ćwiczenia praktyczne.
5. Wspomaganie żywieniowe i suplementacyjne w dysfunkcjach dna miednicy.

#### Dzień 2

1. Trening kobiet w położu z zastosowaniem ochrony struktur osłabionych w przebiegu ciąży i porodu. Zasady powrotu do aktywności po ciąży – ćwiczenia praktyczne.
  2. Obniżenie i dysfunkcje dna miednicy w treningu siłowym. Wpływ zastosowanych obciążeń na mięśnie dna miednicy. Zasady obciążeń w różnych rodzajach treningu.
  3. Zasady treningu siłowego z wolnymi ciężarami, dobór obciążeń treningowych w ciąży z podziałem na trymestry. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia treningu – ćwiczenia praktyczne.
  4. Trening siłowy w dysfunkcjach dna miednicy, wskazania, przeciwwskazania, zasady progresji treningu i obciążeń podopiecznych z dysfunkcjami dna miednicy z uwzględnieniem płci i meno i andropauzy.
-

Kurs trwa 20 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy oraz walidację, łącznie 2 h 15 min. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	07-12-2024	08:00	12:30	04:30
<b>2 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 4-5 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	07-12-2024	12:30	17:00	04:30
<b>3 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 1-2 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	mgr Danuta Monasterska	08-12-2024	08:00	12:30	04:30
<b>4 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 3-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	mgr Danuta Monasterska	08-12-2024	12:30	16:00	03:30
<b>5 z 5</b> Walidacja	-	08-12-2024	16:00	16:15	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	79,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	79,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

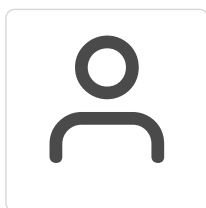
### mgr Danuta Monasterska

Absolwentka Politechniki Opolskiej na wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Absolwentka studiów podyplomowych GWSH na kierunku Ajurweda – holistyczne podejście do zdrowia, instruktorka hatha jogi, dietetyczka. Większość swojego czasu spędza, inspirując i pomagając każdemu, kto pragnie zmiany w swoim życiu, nie tylko zdrowotnej, dietetycznej i sylwetkowej, ale również zmiany nastawienia do życia i otaczającej nas rzeczywistości.

Ukończyła m.in:

- kurs instruktora boksu
- kurs Blackroll Trainer – trenera powięziowego
- szkolenie „Jak zaplanować trening siłowy dla optymalnych efektów
- szkolenie „Dietoterapia płodności i profilaktyka – kurs eksperta probiotykoterapii
- kurs masażu bańkami i stawiania baniek
- kurs „Taping elastyczny w dysfunkcjach narządu ruchu”.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.



2 z 2

### Agnieszka Bachorz

Ukończyła AWF we Wrocławiu w 2004, tytuł specjalisty fizjoterapii uzyskała w 2019 roku Jest absolwentką wielu szkoleń w dziedzinie fizjoterapii, zarówno fizjoterapii ogólnej jak i terapii dna miednicy. Ukończyła prestiżowy cykl szkoleń fizjoterapii dna miednicy prowadzony przez wykładowców z Wielkiej Brytanii, Francji, Brazylii i Belgii.

23 –letnie doświadczenie zdobywała w szpitalach, prywatnych gabinetach i dużych klinikach. Przez 6 lat wykładała na Wydziale Fizjoterapii prywatnej uczelni, Akademii Medycznej oraz prowadząc kursy i szkolenia zarówno z fizjoterapii ogólnej jak i fizjoterapii dna miednicy. Czynnie uczestniczy w sympozjach i konferencjach medycznych i biomechanicznych. Jest autorką publikacji dla przeglądu urologicznego.

W pracy stara się podchodzić do pacjenta holistycznie, zwracając uwagę na jego wszystkie problemy zdrowotne i uwzględniając je podczas planowania terapii. Ze względu na specyfikę pracy z dnem miednicy, ukończyła również wiele szkoleń z zakresu dietytyki i probiotykoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

## Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/> pod opisem wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Po potwierdzeniu wysłaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzenia dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

---

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

---

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.

## Informacje dodatkowe

**Podstawa zwolnienia z VAT:**

**art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

**par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

---

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

---

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

## Adres

ul. Opolska 22  
40-084 Katowice  
woj. śląskie

Kompleks OPOLSKA

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457