



ODNOVA Sp. z o.o.



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

Numer usługi 2024/10/07/55596/2347985

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 08.11.2025 do 09.11.2025

1 590,00 PLN brutto

1 590,00 PLN netto

79,50 PLN brutto/h

79,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none">fizjoterapeutów,studentów fizjoterapii,trenerów personalnych,instruktorów fitness,usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem <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>
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	07-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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?

Zaświadczenie zawiera opis 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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie 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, łącznie 2 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – **6 godzin dydaktycznych**, oraz zajęcia praktyczne – **14 godzin dydaktycznych**.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	08-11-2025	08:00	12:30	04:30
2 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 4-5 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	08-11-2025	12:30	17:00	04:30
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 1-2 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	mgr Danuta Monasterska	09-11-2025	08:00	12:30	04:30
4 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 3-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	mgr Danuta Monasterska	09-11-2025	12:30	15:45	03:15
5 z 5 Walidacja	-	09-11-2025	15:45	16:00	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

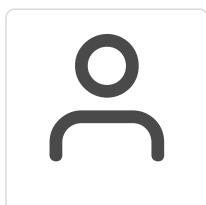
mgr Danuta Monasterska

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 ODNOWA.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie projekt Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem

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

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457