



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Metoda Pilates w rehabilitacji

Numer usługi 2024/10/24/55596/2377942

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

1 390,00 PLN brutto

1 390,00 PLN netto

69,50 PLN brutto/h

69,50 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>nauczycieli jogi,</li><li>trenerów personalnych,</li><li>instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),</li><li>trenerów medycznych,</li><li>trenerów zajęć grupowych typu zdrowy kręgosłup,</li><li>studentów kierunku: fizjoterapia, wychowanie fizyczne,</li></ul> <p>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, „PROFESJONALNE KADRY PODLASIA – wsparcie rozwoju kwalifikacji mieszkańców subregionu białostockiego”.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	10-10-2025
<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 do samodzielnej pracy metodą Pilates ukierunkowaną na proces budowania siły mięśni głębokich, które pełnią kluczową rolę w stabilizacji i ochronie kręgosłupa oraz dostosowaną do pracy z pacjentem z dysfunkcją narządu ruchu

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zasady metody Pilates, zasady ustawiania ciała, anatomie funkcjonalną wybranych obszarów, zasady integracji	Uczestnik definiuje zasady integracji metody Pilates z fizjoterapią	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje anatomie funkcjonalną wybranych obszarów	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zasady i ćwiczenia metody Pilates	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zasady ustawiania ciała, oddechu, stabilizacji centralnej	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje metodologię prowadzenia efektywnych ćwiczeń	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje metodę Pilates w procesie rehabilitacji	Uczestnik stosuje ćwiczenia metody Pilates	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik modyfikuje ćwiczenia w zależności od schorzeń i celu terapii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera drobny sprzęt wykorzystywany w metodzie Pilates	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik reguluje poziom trudności treningu Pilates: objętość, gęstość, rytm	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik konstruuje długoterminowy plan terapii	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik jest świadomy przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	1. Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	2. Uczestnik posiada zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	Debata swobodna

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak.

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?**

Tak.

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?**

Tak.

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 I

1.Wprowadzenie

- Podstawy naukowe stosowania metody Pilates w rehabilitacji
- Integracja metody Pilates z fizjoterapią

2.Charakterystyka metody:

- Geneza metody oraz wykorzystanie nurtu terapeutycznego
- Główne zasady i cele systemu ćwiczeń Pilates

3.Ustawienie ciała

- Ocena postawy – określenie wstępnych możliwości i predyspozycji do włączenia w system ćwiczeń Pilates
- Wyrównanie ciała – kolejność wg. Metody Pilates
- Imprint, neutralna pozycja miednicy – jak ją znaleźć i nauczyć tego pacjenta?
- Ustawienie kręgosłupa podczas ćwiczeń – kiedy dążyć do krzywizn fizjologicznych a kiedy pozostawić zmienione

4.Oddech:

- Oddech przeponowy – ćwiczenia na aktywizację przepony
- Wpływ oddechu na stabilizację lokalną
- Oddech w redukcji napięć – ćwiczenia oddechowe
- Aktywacja mięśni poprzez oddech w ćwiczeniach pilates

#### 5. Stabilizacja centralna

- Budowa i funkcja mięśni głębokich – znaczenie w treningu Pilates
- Ćwiczenia aktywizujące dolną część stabilizacji centralnej: aktywacja mięśni dna miednicy, nauka izolowanej aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha
- Ćwiczenia aktywizujące górne mięśnie stabilizujące: aktywacja głębokich zginaczy szyi, wstępująca część m. czworobocznego oraz mięsień zębaty przedni
- Prawidłowe wzorce ruchowe, timing mięśniowy
- Mechanizmy kompensacyjne
- Mobilność – zakresy poszczególnych stawów – wpływ na postawę i ruch podczas ćwiczeń
- Rodzaje skurczu : koncentryczny, ekscentryczny, izometryczny – znaczenie podczas ćwiczeń w poszczególnych schorzeniach
- Otwarty i zamknięty łańcuch kinematyczny a trening Pilates

#### 6. Metodologia prowadzenia efektywnych ćwiczeń

- Przedstawienie ćwiczeń na macie z poziomu podstawowego: pozycja wyjściowa, wprowadzenie ruchu, sposób przekazu podczas prowadzenia - cueing
- „Hands on” – wspomaganie właściwego zaangażowania mięśni
- Modyfikacje – regresja i progresja ćwiczeń
- Drobnny sprzęt i przybory – wykorzystanie: mała i duża piłka, magic circle, wałki i rollery, taśmy Thera Band
- 40 minutowa lekcja Pilates – poziom 1
- Nauka układania planu zajęć Pilates pod kątem schorzeń aparatu ruchu, środki ostrożności
- Ruchy funkcjonalne i wielowarstwowe
- Ograniczenia metody – w jakich przypadkach, jakie ćwiczenia z metody Pilates nie znajdują zastosowania
- Praca w parach – nauka prowadzenia ćwiczeń dla pacjenta indywidualnego

#### Dzień II

##### 7. 60 minutowa lekcja Pilates – poziom 1 +

##### 8. Nauka prowadzenia zajęć grupowych Pilates – praktyka

##### 9. Sposoby regulowania poziomu trudności treningu Pilates : objętość, gęstość, rytm

##### 10. Specyfika wybranych patologii, zalecenia i dobór ćwiczeń:

11. Odcinek szyjny i piersiowy: stany patologiczne krążków międzykręgowych, choroba zwyrodnieniowa, zwężenie szyjnego odcinka kanału kręgowego, zespół górnego otworu klatki piersiowej, osteoporoza

12. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa: stany patologiczne krążków międzykręgowych, zwężenie kanału kręgowego w odcinku L, kręgozmyk, rwa kulszowa, dysfunkcja stawu S-I

13. Staw barkowy: zespół ciasnoty podbarkowej, uraz w obrębie mięśni stożka rotatorów, zespół zamrożonego barku, uszkodzenie obrąbka stawowego w stawie ramiennym

14. Staw biodrowy: całkowita endoprotezoplastyka stawu biodrowego, zapalenie stawu biodrowego, zespół mięśnia gruszkowatego, urazy w obrębie mięśni zginaczy stawu biodrowego, uraz obrąbka stawowego w stawie biodrowym

15. Staw kolanowy: całkowita endoprotezoplastyka stawu kolanowego, uraz łąkotki, uraz ACL, tendinopatia więzadła rzepki.

16. Stopa i staw skokowy: skręcenie stawu skokowego, tendinopatia ścięgna Achillesa, zapalenie rozciągniętego podszewowego

##### 17. Programowanie planu usprawniania w oparciu o metodę Pilates

##### 18. Indywidualizacja procesu usprawniania

##### 19. Walidacja

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.

# 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 – punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	11-10-2025	09:00	13:30	04:30
<b>2 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 4-6 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	11-10-2025	13:30	18:00	04:30
<b>3 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 7-14 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	12-10-2025	08:30	13:00	04:30
<b>4 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 15-18 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	12-10-2025	13:00	16:15	03:15
<b>5 z 5</b> Punkt 19. Walidacja	-	12-10-2025	16:15	16:30	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 390,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	69,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	69,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Mgr Natalia HÖFT

Absolwentka Fizjoterapii na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Od 2017 roku pracuje zawodowo jako fizjoterapeuta, od 2019 roku jako trener pilates, od 2023 roku prowadzi własne studio – FitLife Studio. Zajmuje się terapią manualną, kinezyterapią, prowadzeniem treningów pilates indywidualnych i grupowych oraz treningów reedukacji oddechu. Odebrała liczne szkolenia i kursy m.in.: Classical Pilates Pioneer Program – Pilatesroom, Pilates w wadach postawy i schorzeniach kręgosłupa, Pilates a skolioza, Pilates u osób z problemami oddechowymi, szkolenia z zakresu diagnostyki, funkcjonowania i leczenia stopy oraz kolana, Trener Oddechu, Podstawy Psychosomatyki. Stworzyła autorski warsztat pt. „Pilates dla jeźdźców” którego celem była poprawa sprawności, świadomości ciała oraz dosiada i zgrania z koniem dla osób jeżdżących konno. 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

1. Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/pod opisem wybranego szkolenia>, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.

## 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.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

## Adres

ul. Sieroca 3  
80-839 Gdańsk  
woj. pomorskie

Hotel Bonum

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Joanna Dobska**

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

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