



**SZKOLENIE: Wprowadzenie do pilatesu: Peak Pilates Basic Mat oraz Spine Corrector. - Usługa stacjonarna, realizowana w ramach projektu „FUR 3 – Fundusz Usług Rozwojowych” .**

5 040,00 PLN brutto  
5 040,00 PLN netto  
180,00 PLN brutto/h  
180,00 PLN netto/h

APMM GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ Oddział Elbląg  
★★★★★

Numer usługi 2025/03/07/144554/2605559

📍 Sopot / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 29.03.2025 do 11.05.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupę docelową usługi stanowi osoby zainteresowane pozyskaniem wiedzy i umiejętności w zakresie metody Pilates, zarówno w wersji klasycznej na macie (Basic Mat), jak i z wykorzystaniem spine correctora.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	28-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	28
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates w roli instruktora dla różnych grup klientów. Celem usługi jest pozyskanie umiejętności w zakresie klasycznej metody Pilates, ze

szczególnym uwzględnieniem techniki, kontroli ruchu oraz świadomości ciała.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe i zaawansowane ćwiczenia Pilates na macie oraz ze spine correctorem, rozumie ich biomechanikę oraz wpływ na stabilizację, mobilność i siłę mięśniową	Poprawnie opisuje cele poszczególnych ćwiczeń i ich wpływ na ciało; wyjaśnia zasady pracy z oddechem oraz aktywacji centrum ciała; identyfikuje najczęstsze błędy techniczne i ich konsekwencje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik demonstruje poprawną technikę wykonywania ćwiczeń, dostosowuje je do poziomu zaawansowania oraz potrafi korygować błędy własne i innych osób	Dostosowuje ćwiczenia do różnych poziomów zaawansowania (scenariuszowy test (np. „klient ma problem z wykonaniem Roll-Up. Jaką modyfikację zaproponujesz?” - odpowiedzi do wyboru); udziela precyzyjnych wskazówek i korekt innym uczestnikom (test w formie analizy przypadków: „Która z poniższych instrukcji jest poprawna dla ćwiczenia Spine Stretch Forward?”)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje potrzeby i ograniczenia ruchowe innych osób, wykazując się umiejętnością dostosowania ćwiczeń oraz wspierania uczestników w ich praktyce Pilates	Rozpoznaje ograniczenia fizyczne i indywidualne potrzeby uczestników (test z opisami przypadków, gdzie uczestnik musi dobrać odpowiednie ćwiczenie lub modyfikację)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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

## CZĘŚĆ I - Basic mat

### Dzień I

- wstęp/powitanie
- hundred, roll-up, one leg circle, rolling like a ball, single leg stretch, double leg stretch, single straight leg stretch, double straight leg stretch, criss cross
- przerwa obiadowa
- spine stretch forward, open leg rocker - prep, corcscrew, saw, swan - neck roll, rest position, shoulder bridge-prep, side kick series: front&back, up&down, circles, inner thigh lifts&circles

### Dzień II

- beats on belly, - transition, teaser-one leg, teaser I
- przerwa lunch
- swimming-prep, leg pull front-support, mermaid stretch, seal, push-up series; w zależności od czasu - ewentualne dodatkowe pytania.

## CZĘŚĆ II - Spine corrector

### Dzień III

- powitanie
- arm series: stretch w/bar, circles, leg series: circles, walking, bicykle, beats
- przerwa obiadowa
- rolling in&out, leg circles onto head, teaser

### Dzień IV

- hip circles, swan, grasshopper,
- przerwa lunch
- rocking swimming, side sits up, shoulder bridge
  
- Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych.
- Usługa trwa 28 godzin, realizowana jest w formie stacjonarnej.
- Usługa uwzględnia przerwy.
  - Uczestnik pracuje samodzielnie przy samodzielnym stanowisku oraz w grupie,
  - Podczas każdego dnia szkolenia sporządzana jest lista obecności,
  
- Test wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie realizowany będzie poprzez platformę Moodle.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> CZĘŚĆ TEORETYCZNA: Wstęp, powitanie.	Karolina Libelt	29-03-2025	12:30	12:35	00:05

---

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: hundred, roll-up, one leg circle, rolling like a ball, single leg stretch, double leg stretch, single straight leg stretch, double straight leg stretch, criss cross.	Karolina Libelt	29-03-2025	12:35	16:35	04:00
<b>3 z 16</b> Przerwa obiadowa.	Karolina Libelt	29-03-2025	16:35	17:30	00:55
<b>4 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: spine stretch forward, open leg rocker - prep, corcscrew, saw, swan - neck roll, rest position, shoulder bridge-prep.	Karolina Libelt	29-03-2025	17:30	18:30	01:00
<b>5 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: side kick series: front&back, up&down, circles, inner thigh lifts&circles.	Karolina Libelt	29-03-2025	18:30	19:30	01:00
<b>6 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: beats on belly, - transition, teaser-one leg, teaser I.	Karolina Libelt	30-03-2025	09:30	12:30	03:00
<b>7 z 16</b> Przerwa lunch.	Karolina Libelt	30-03-2025	12:30	13:00	00:30
<b>8 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: swimming-prep, leg pull front-support, mermaid stretch, seal, push-up series.	Karolina Libelt	30-03-2025	13:00	15:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 16</b> CZĘŚĆ TEORETYCZNA: Wstęp, powitanie.	Karolina Libelt	10-05-2025	12:30	12:40	00:10
<b>10 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: arm series: stretch w/bar, circles, leg series: circles, walking, bicykle, beats.	Karolina Libelt	10-05-2025	12:40	15:00	02:20
<b>11 z 16</b> Przerwa obiadowa.	Karolina Libelt	10-05-2025	15:00	16:00	01:00
<b>12 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: rolling in&out, leg circles onto head, teaser.	Karolina Libelt	10-05-2025	16:00	20:00	04:00
<b>13 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: hip circles, swan, grasshopper.	Karolina Libelt	11-05-2025	09:30	12:30	03:00
<b>14 z 16</b> Przerwa lunch.	Karolina Libelt	11-05-2025	12:30	13:00	00:30
<b>15 z 16</b> CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: rocking swimming, side sits up, shoulder bridge.	Karolina Libelt	11-05-2025	13:00	16:30	03:30
<b>16 z 16</b> Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.	Karolina Libelt	11-05-2025	16:30	17:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 040,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Karolina Libelt

Właścicielka Karolina Libelt Pilates Studio. Założycielka Bałtyckiej Akademii Pilates. Jako jedyna w Polsce zdobyła prestiżowy tytuł Master Instruktora międzynarodowej szkoły Peak Pilates USA. Obecnie szkoleniowiec Peak Pilates Polska. Była gimnastyczka sportowa i absolwentka Państwowej Szkoły Baletowej w Gdańsku.

Przez wiele lat odbywała swoją pilatesową edukację w Usa, ucząc się pod okiem Zoey Trap oraz Pameli Garcia w Los Angeles oraz Bostonie. Miałam przyjemność szkolić się i pracować z najwybitniejszymi nauczycielami metody.

Szkoliła się między innymi z:

- Peak Pilates USA - w Los Angeles (siedziba główna), Bostonie, Rotterdamie, Helsinkach
- PES - międzynarodowa konferencja nauczycieli Pilates w Miami USA
- Pilates Haus Brett Howard - New Jersey w stanie Nowy Jork USA
- Pilates Institute UK
- Stott Pilates (Canada/USA)
- Zenirgy (M.Fritzke & T.Voogt - USA)
- Pilates Studio Bangkok (Thailand)
- Studio 1880 Juliana Afram (Germany)
- Michael King Pilates (UK/Uruguay/Argentina)
- Kathy Ross Nash - Florida USA
- Pilates Avatar - Claire Dunphy - Boston USA

Przeprowadziła w swoim życiu ponad kilka tysięcy godzin Pilates, wyszkoliła ponad 700 instruktorów fitness i Pilates. Trener posiada doświadczenie w prowadzeniu oraz walidacji szkoleń o podobnej tematyce (ponad 120h w ostatnich 24 miesiącach).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały dydaktyczne w formie prezentacji w formacie PDF.
- Test wiedzy, ankieta.

## Warunki uczestnictwa

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

## Adres

ul. 3 Maja  
81-786 Sopot  
woj. pomorskie

Usługa odbędzie się w siedzibie trenera prowadzącego szkolenie, tj. Karolina Libelt Pilates Studio.

## Kontakt



**Katarzyna Gilarska**

**E-mail** [kgilarska@apmmgroup.com](mailto:kgilarska@apmmgroup.com)

**Telefon** (+48) 552 378 932