



**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
OGRAŃCZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
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

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	28-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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
1 z 16 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
2 z 16 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
3 z 16 Przerwa obiadowa.	Karolina Libelt	29-03-2025	16:35	17:30	00:55
4 z 16 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
5 z 16 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
6 z 16 CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: beats on belly, - transition, teaser- one leg, teaser I.	Karolina Libelt	30-03-2025	09:30	12:30	03:00
7 z 16 Przerwa lunch.	Karolina Libelt	30-03-2025	12:30	13:00	00:30
8 z 16 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
9 z 16 CZĘŚĆ TEORETYCZNA: Wstęp, powitanie.	Karolina Libelt	10-05-2025	12:30	12:40	00:10
10 z 16 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
11 z 16 Przerwa obiadowa.	Karolina Libelt	10-05-2025	15:00	16:00	01:00
12 z 16 CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: rolling in&out, leg circles onto head, teaser.	Karolina Libelt	10-05-2025	16:00	20:00	04:00
13 z 16 CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: hip circles, swan, grasshopper.	Karolina Libelt	11-05-2025	09:30	12:30	03:00
14 z 16 Przerwa lunch.	Karolina Libelt	11-05-2025	12:30	13:00	00:30
15 z 16 CZĘŚĆ PRAKTYCZNA: rocking swimming, side sits up, shoulder bridge.	Karolina Libelt	11-05-2025	13:00	16:30	03:30
16 z 16 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

Telefon (+48) 552 378 932