



Kurs: Metoda Pilates w praktyce fizjoterapeuty

Numer usługi 2025/03/26/36350/2651011

1 400,00 PLN brutto
1 400,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	- Kurs przeznaczony jest dla fizjoterapeutów, studentów fizjoterapii, masażystów, trenerów sportu oraz osób, które chcą zaznajomić się z procesem budowania siły mięśni głębokich Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obligatoryjne jest posiadanie podstaw wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem". - Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu)
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	30-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przedstawia Uczestnikom główne zasady i cele metody Pilates oraz wykorzystywane w metodzie narzędzia. Uczestnik pozna błędne wzorce oraz główne kompensacje pacjentów, typowe ćwiczenia stosowane w Pilatesie oraz ich wykorzystanie podczas pracy z dysfunkcjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje i stosuje zasady i cele metody Pilates	opisuje genezę oraz rodzaje metody Pilates, opisuje główne zasady i cele metody	Test teoretyczny
	charakteryzuje podstawowe ćwiczenia oraz ich podział	Test teoretyczny
	opisuje zasady doboru ćwiczeń Pilates do różnych dysfunkcji pacjenta oraz uzasadnia wykorzystanie odpowiedniego sprzętu w terapii	Test teoretyczny
	rozróżnia ćwiczenia mobilizacyjne i siłowe	Prezentacja
Uczestnik podejmuje się terapii w sposób autonomiczny i odpowiedzialny z zachowaniem kodeksu etycznego fizjoterapeuty	opisuje problemy etyczne wynikające z jego profesji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po zrealizowaniu usługi Usługodawca wystawia Uczestnikowi zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się, które Uczestnik kursu nabył w trakcie realizacji treści programu kursu.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument wydawany Uczestnikowi 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, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 2 dni

Liczba godzin kursu: 14 h dydaktycznych, co stanowi ok 11h zegarowych bez przerw (12 h zegarowych z wliczonymi przerwami).

W harmonogramie ujęto również przerwy, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia - łącznie 1 h zegarowa w ciągu 2 dni.

1h dydaktyczna = 45 min zegarowych

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Szczegółowy program/ zakres tematyczny:

- Wprowadzenie:
 - przybliżenie postaci Josepha Pilatesa
 - geneza metody
 - wykorzystanie metody kiedyś, a dzisiaj
 - rodzaje metody Pilates
- Przeprowadzenie lekcji 45 minutowej na macie (mat work)
- Charakterystyka zajęć Pilate
 - główne zasady i cele metody
 - omówienie Pilatesowej rozgrzewki i określenie niezbędnych elementów
 - narzędzia wykorzystywane w metodzie
- Pozycja neutralna kręgosłupa
 - określenie naturalnych krzywizn, płaszczyzn ruchu
 - określenie mobilności i zakresu ruchu poszczególnych stawów
 - omówienie pracy stóp („foot work”)
 - "imprint", jako sposób na odnalezienie pozycji neutralnej
- Oddech
 - rodzaje oddechu (przeponowy, piersiowy)
 - przepona- budowa i funkcja
 - określenie sposobu oddychania na zajęciach
 - aktywacja powięzi poprzez oddech
 - świadome rozluźnienie i aktywacja mięśni poprzez wykorzystanie oddechu
- „Core”
 - mięśnie budujące środek
 - podział mięśni na lokalne i globalne
 - omówienie funkcji mięśnia poprzecznego i ćwiczenia aktywujące
 - omówienie funkcji mięśnia wielodzielnego i ćwiczenia aktywujące
 - omówienie funkcji mięśnia biodrowo-lędźwiowego i ćwiczenia aktywujące
 - omówienie funkcji przepony miednicznej i ćwiczenia aktywujące
 - prawidłowe wzorce ruchowe
 - PIR (poizometryczna relaksacja mięśni) jako metoda na rozluźnienie mięśni globalnych
- Główne ćwiczenia metody Pilates
 - pozycja wyjściowa, wersja podstawowa ćwiczenia, wykorzystanie sprzętu typu roller, ovo ball, dużej piłki, taśm Thera-Band do nauki
 - "Rolowanie"
 - "Twist"
 - „Swimming"
 - „Plank"
 - „Swan dive"
 - „Side kick"
 - „Side bend"
 - „Clams"

- „The hundret”
- „One leg stretch”
- „Double leg strech”
- „One leg circle”
- „Shoulder bridge”
- Podział ćwiczeń na mobilizacyjne i siłowe
 - równowaga mięśniowa
 - mięśnie antagonistyczne oraz synergiczne
 - skurcz koncentryczny i ekscentryczny oraz izotoniczny, izometryczny i auksotoniczny
- Sposoby gradacji trudności:
 - rytm
 - ilość powtórzeń (objętościowa)
 - obciążenie (gęstość)
- Wady metody
- Samodzielne konstruowanie terapii

W harmogramie używane są skróty: P oraz T, oznaczające

***P- część praktyczną kursu;**

***T-część teoretyczną kursu.**

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: wykład /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach - każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno- kosmetycznych

Sposób walidacji: test pisemny z pytaniami otwartymi i/lub zaprezentowanie techniki

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie: przybliżenie postaci Josepha Pilatesa, geneza metody, wykorzystanie metody kiedyś, a dzisiaj, rodzaje metody Pilates (T)	Natalia Faltyn	04-10-2025	09:00	10:15	01:15
2 z 11 Lekcja pokazowa (P)	Natalia Faltyn	04-10-2025	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 11 Charakterystyka zajęć Pilates (P/T)	Natalia Faltyn	04-10-2025	11:00	12:00	01:00
4 z 11 Przerwa	Natalia Faltyn	04-10-2025	12:00	13:00	01:00
5 z 11 Oddech i Core w Metodzie Pilates (P/T)	Natalia Faltyn	04-10-2025	13:00	14:00	01:00
6 z 11 Główne ćwiczenia metody Pilates: pozycja wyjściowa, wersja podstawowa ćwiczenia, wykorzystywanie sprzętu typu roller, oto ball, dużej piłki, taśma TheraBand do nauki (P)	Natalia Faltyn	04-10-2025	14:00	16:00	02:00
7 z 11 Główne ćwiczenia metody Pilates: Rolowanie, Twist, Swimming, Plank, Swan dive, Side kick, Clamas, One leg stretch, One leg circle, Shoulder bridge (P)	Natalia Faltyn	05-10-2025	09:00	11:00	02:00
8 z 11 Podział ćwiczeń na mobilizacyjne i siłowe: równowaga mięśniowa, mięśnie antagonistyczne oraz synergiczne, skurcz koncentryczny oraz izotoniczny, izometryczny i aukso toniczny (T)	Natalia Faltyn	05-10-2025	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Sposób gradacji trudności: rytm, ilość powtórzeń (objętość), obciążenie (gęstość) (P/T)	Natalia Faltyn	05-10-2025	12:00	13:00	01:00
10 z 11 Nauka samodzielnej konstrukcji terapii (P)	Natalia Faltyn	05-10-2025	13:00	13:45	00:45
11 z 11 Walidacja	-	05-10-2025	13:45	14:00	00:15

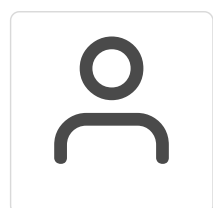
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Natalia Faltyn

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na wydziale Rehabilitacji Ruchowej. Ukończyła wiele szkoleń fizjoterapeutycznych, jak również wiele kursów z działu fitness takich jak: trener personalny, Pilates, Body Art®, TRX®, fitness, aqua aerobik, trening powięziowego, stretchingu. Obecnie jest w trakcie poszerzania swoich kwalifikacji z zakresu Jogi wg metody Iyengara.

Natalia Faltyn jest certyfikowanym nauczycielem Pilates. Doświadczenie nabyte w dziedzinie fizjoterapii, fitness oraz metodach prozdrowotnych sprawiają, że Jej styl prowadzenia zajęć jest w 100% bezpieczny i efektywny. 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

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe: skrypt, notatnik, długopisy i dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także maty ćwiczeniowe, piłki, berety, rollery, taśmy.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR): <https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/metoda-pilates-w-praktyce-fizjoterapeuty/185>

Uprzejmie przypominamy, iż zgłoszenie na kurs przez BUR nie stanowi gwarancji i potwierdzenia udziału w kursie. Obligatoryjne jest wykonanie czynności opisanych w pkt.2.

3. Przesłanie na adres: dofinansowania@med-coach.pl podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.

4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"- w przypadku wątpliwości związanych z uprawnieniami dotyczącymi udziału w szkoleniach, prosimy o kontakt e-mailowy lub telefoniczny.

Informacje dodatkowe

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Beskidzka 30C

30-611 Kraków

woj. małopolskie

LaLoba Care&Activity

ul. Beskidzka 30C

30-611 Kraków

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi
- Sala szkoleniowa wyposażona w drabinki i narzędzia do Pilatesu

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689