



WELLNESS
PROGRESSIVE
GROUP POLSKA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



Funkcjonalny trening medyczny

Numer usługi 2025/04/22/169989/2700573

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 18.10.2025 do 19.10.2025

2 650,00 PLN brutto

2 650,00 PLN netto

126,19 PLN brutto/h

126,19 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs jest skierowany do fizjoterapeutów, trenerów personalnych, terapeutów manualnych, studentów kierunków związanych z fizjoterapią lub medycyną sportową.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	17-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
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

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia indywidualnych treningów medycznych dla osób z dolegliwościami bólowymi, po urazach, operacjach oraz z chorobami przewlekłymi. Uczestnicy nauczą się przeprowadzać ocenę funkcjonalną, identyfikować deficyty ruchowe i dobierać odpowiednie ćwiczenia wspierające rehabilitację, zapobiegające urazom oraz poprawiające jakość życia pacjentów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje wzorce ruchowe pod kątem biomechaniki	Opisuje i interpretuje wykonanie ruchu oraz jego zaburzenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje ćwiczenia funkcjonalne z użyciem sprzętu	Demonstruje ćwiczenia z zachowaniem poprawnej techniki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Prowadzi trening funkcjonalny z indywidualizacją i dbałością o bezpieczeństwo	Planuje i realizuje fragment sesji treningowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza sesję treningową zgodnie z zasadami core stability	Wykorzystuje techniki aktywacji mięśni głębokich w ćwiczeniach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Czas: 2 dni, 21 godzin dydaktycznych

1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

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.

PROGRAM KURSU:

Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego:

Czym jest trening funkcjonalny i jakie ma zastosowanie w poprawie zdrowia i kondycji fizycznej.

Podstawy biomechaniki: Jakie są kluczowe elementy funkcjonalnego ruchu – postawa, stabilność, mobilność.

Anatomia funkcjonalna: Rola mięśni głębokich i stabilizatorów w funkcjonalnym ruchu.

Znaczenie core stability: Jak poprawnie aktywować i wzmacniać mięśnie odpowiedzialne za stabilizację tułowia.

Zasady projektowania programu treningowego: Jak oceniać potrzeby klientów i dostosować ćwiczenia do ich poziomu zaawansowania.

Ocena funkcjonalna: Wprowadzenie do podstawowych testów oceniających mobilność, siłę i koordynację.

Praktyczne warsztaty: Fundamentalne ruchy funkcjonalne: Przysiady, martwy ciąg, wykroki, pompki – analiza techniki i korygowanie błędów.

Ćwiczenia na mobilność i stabilizację: Techniki poprawiające zakres ruchu i stabilność.

Praktyka z narzędziami funkcjonalnymi: Piłki lekarskie, taśmy oporowe, kettlebell, TRX – jak skutecznie wprowadzać je do treningów funkcjonalnych.

MODUŁ 2

ZASTOSOWANIE TRENINGU FUNKCJONALNEGO W PRAKTYCE

Rozwój siły i mocy w treningu funkcjonalnym: Jak planować treningi ukierunkowane na rozwój siły funkcjonalnej i wytrzymałości.

Ćwiczenia złożone – technika i progresja: Jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia złożone, takie jak martwy ciąg, swing kettlebell, przysiad z obciążeniem.

Ćwiczenia na stabilizację i równowagę: Wprowadzenie do dynamicznych ćwiczeń, które rozwijają równowagę i stabilność ciała.

Indywidualizacja treningu: Jak dopasować programy treningowe do indywidualnych potrzeb klientów (początkujących, zaawansowanych, sportowców).

Praktyczne warsztaty: Trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT) w treningu funkcjonalnym.

Analiza przypadków i praca z różnymi grupami klientów: Omówienie przypadków klinicznych i indywidualne podejście do treningu osób z różnymi ograniczeniami i celami.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego. Zastosowania, cele zdrowotne i kondycyjne	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 16 Przerwa	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 16 Biomechanika i anatomia funkcjonalna: postawa, stabilność, mobilność, core stability	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 16 Zasady projektowania programu treningowego, ocena potrzeb i poziomu zaawansowania	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	12:15	13:30	01:15
5 z 16 Przerwa obiadowa	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	13:30	14:00	00:30
6 z 16 Ocena funkcjonalna: testy mobilności, siły, koordynacji	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	14:00	15:30	01:30
7 z 16 Przerwa	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	15:30	15:45	00:15
8 z 16 Praktyczne warsztaty: fundamentalne ruchy funkcjonalne – przysiady, martwy ciąg, wykroki, pompki	Marcin Grześkowiak	18-10-2025	15:45	17:45	02:00
9 z 16 Trening funkcjonalny w praktyce: rozwój siły, mocy i wytrzymałości	Marcin Grześkowiak	19-10-2025	08:00	10:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Przerwa	Marcin Grześkowiak	19-10-2025	10:30	10:45	00:15
11 z 16 Ćwiczenia złożone, technika i progresja (martwy ciąg, swing, przysiad z obciążeniem)	Marcin Grześkowiak	19-10-2025	10:45	13:00	02:15
12 z 16 Przerwa obiadowa	Marcin Grześkowiak	19-10-2025	13:00	13:30	00:30
13 z 16 Stabilizacja i równowaga: dynamiczne ćwiczenia, indywidualizacja planów treningowych	Marcin Grześkowiak	19-10-2025	13:30	15:15	01:45
14 z 16 Przerwa	Marcin Grześkowiak	19-10-2025	15:15	15:30	00:15
15 z 16 Praktyczne warsztaty: trening HIIT, analiza przypadków, praca z klientami	Marcin Grześkowiak	19-10-2025	15:30	16:45	01:15
16 z 16 Walidacja	-	19-10-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	126,19 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Grześkowiak

Jestem dyplomowanym terapeutą manualnym oraz fizjoterapeutą z tytułem naukowym doktora nauk o kulturze fizycznej. Oprócz aktywnej działalności zawodowej, pełnię także funkcję asystenta w Zakładzie Rehabilitacji Reumatologicznej Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

Doświadczenie i umiejętności rozwijam od 2010 roku. Dzięki odpowiedniej diagnostyce, specyficznym dobranym technikom manualnym, a także zindywidualizowanemu programowi treningowemu likwiduję ból oraz pomagam odzyskać sprawność fizyczną.

Stale poszerzam swoją wiedzę oraz umiejętności uczestnicząc w licznych szkoleniach krajowych oraz zagranicznych. Ukończyłem m.in. kurs Kaltenborn-Evjenth Koncept, uzyskując tytuł MT. Brałem także udział w szkoleniu rozwijającym wg standardów International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT), po którym uzyskałem tytuł OMPT. Dzięki temu dołączyłem do elitarnego grona fizjoterapeutów OMPT, których aktualnie w naszym kraju jest około 30. Na chwilę obecną jestem jedynym fizjoterapeutą w Poznaniu, a drugim w Wielkopolsce, posiadającym tego rodzaju kwalifikacje.

Jestem członkiem Polskiego Stowarzyszenia Ortopedycznej Terapii Manualnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu uczestnicy otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Wymagana obecność 80% na zajęciach, weryfikowana listą obecności.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę www.well.edu.pl (z zaznaczeniem opcji: **Dofinansowanie BUR**)

Uprzejmie przypominamy, iż zgłoszenie na kurs przez BUR nie stanowi potwierdzenia udziału w kursie. **Obligatoryjny jest kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc oraz wykonanie czynności opisanych w pkt.2.**

3. 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

Organizator zastrzega Sobie prawo do zmiany terminu szkolenia, jeśli wystąpią ku temu przesłanki.

Cena kursu 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 liczbę godzin dydaktycznych kursu **nie są** wliczone przerwy.

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.

Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Adres

Wrocław

Wrocław

woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Ślaga

E-mail dofinansowania@well.edu.pl

Telefon (+48) 515 240 808