



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

6 712 ocen

Kurs Metoda Pilates w rehabilitacji

Numer usługi 2025/06/11/55596/2810701

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 18.10.2025 do 19.10.2025

1 390,00 PLN brutto

1 390,00 PLN netto

69,50 PLN brutto/h

69,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- nauczycieli jogi,
- trenerów personalnych,
- instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),
- trenerów medycznych,
- trenerów zajęć grupowych typu zdrowy kręgosłup,
- studentów kierunku: fizjoterapia, wychowanie fizyczne,

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”.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

17-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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 stosuje ćwiczenia metody Pilates	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik modyfikuje ćwiczenia w zależności od schorzeń i celu terapii	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje metodę Pilates w procesie rehabilitacji	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 przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz realizuje potrzebę ciągłego kształcenia się	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	Uczestnik samodzielnie kieruje własnym rozwojem oraz autonomicznie i odpowiedzialnie uczestniczy 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

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

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

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 rozciągna 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

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych, prowadzona przez walidatora usługi, nie ingerująca w część edukacyjną usługi rozwojowej.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych i debata swobodna dla części praktycznej oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej 15 minut po zakończonej części praktycznej z pytaniami zamkniętymi.

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 6 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 14 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu, wymagane 80% obecności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	18-10-2025	09:00	13:30	04:30
2 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 4-5 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	18-10-2025	13:30	18:00	04:30
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 6-8 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	19-10-2025	08:30	13:00	04:30
4 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 9-10 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	19-10-2025	13:00	16:15	03:15
5 z 5 Walidacja	-	19-10-2025	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. Odbyła 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. Grudziądzka 3
85-130 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457