



Kurs: Metoda Pilates w praktyce fizjoterapeuty

Numer usługi 2025/10/17/36350/3086231

1 680,00 PLN brutto

1 680,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 987 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 14:00 h

📅 21.11.2026 do 22.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

- Kurs przeznaczony jest dla fizjoterapeutów, studentów fizjoterapii, masażyistów, 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)
- Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-11-2026

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 genezę, zasady i cele metody Pilates oraz charakteryzuje jej zastosowanie we współczesnej fizjoterapii	wymienia i omawia główne zasady metody (kontrola, koncentracja, oddech, precyzja, płynność, centrum)	Test teoretyczny
	wyjaśnia cele metody w kontekście pracy z pacjentami	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje błędne wzorce ruchowe i kompensacje oraz proponuje strategię ich korekcji	wymienia najczęstsze kompensacje w ćwiczeniach Pilates (np. unoszenie barków, przeprost odcinka lędźwiowego, brak kontroli oddechu)	Test teoretyczny
	wskazuje prawidłowy wzorzec i zaproponować korektę	Test teoretyczny
Uczestnik prezentuje techniki aktywacji mięśni „core” i umiejętnie wykorzystuje oddech w ćwiczeniach Pilates	prezentuje ćwiczenia aktywujące mięsień poprzeczny, wielodzielny, biodrowo-lędźwiowy i przeponę miedniczną	Analiza dowodów i deklaracji
	prezentuje pracę z oddechem (oddech przeponowy, piersiowy, oddech w ruchu)	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik konstruuje terapię z wykorzystaniem ćwiczeń Pilates, uwzględniając stopień trudności i potrzeby pacjenta	dobiera ćwiczenia mobilizacyjne i siłowe (np. „hundred”, „swan dive”, „side kick”)	Analiza dowodów i deklaracji

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

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

Liczba godzin kursu: 14 h dydaktycznych, co stanowi 10h 30 min zegarowych bez przerw (12 h zegarowych z wliczonymi przerwami).

W harmonogramie ujęto również przerwy, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia - łącznie 1:30 h zegarowa w ciągu 2 dni.

1h dydaktyczna = 45 min zegarowych

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-łędźwiowego 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 hundred”
- „One leg stretch”
- „Double leg stretch”
- „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 i/lub zaprezentowanie techniki

Część praktyczna szkolenia może być nagrywana dla celów walidacyjnych.

Warunki zaliczenia:

Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 80% czasu trwania usługi, potwierdzona listą obecności.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>1 z 12 Wprowadzenie: przybliżenie postaci Josepha Pilatesa, geneza metody, wykorzystanie metody kiedyś, a dzisiaj, rodzaje metody Pilates (T)</p>	Natalia Faltyń	21-11-2026	09:00	10:15	01:15
<p>2 z 12 Lekcja pokazowa (P)</p>	Natalia Faltyń	21-11-2026	10:15	11:00	00:45
<p>3 z 12 Charakterystyka zajęć Pilates (P/T)</p>	Natalia Faltyń	21-11-2026	11:00	12:00	01:00
<p>4 z 12 Przerwa</p>	Natalia Faltyń	21-11-2026	12:00	13:00	01:00
<p>5 z 12 Oddech i Core w Metodzie Pilates (P/T)</p>	Natalia Faltyń	21-11-2026	13:00	14:00	01:00
<p>6 z 12 Główne ćwiczenia metody Pilates: pozycja wyjściowa, wersja podstawowa ćwiczenia, wykorzystywanie sprzętu typu roller, oto ball, dużej piłki, taśma TheraBand do nauki (P)</p>	Natalia Faltyń	21-11-2026	14:00	16:00	02:00
<p>7 z 12 Główne ćwiczenia metody Pilates: Rolowanie, Twist, Swimming, Plank, Swan dive, Side kick, Clamas, One leg stretch, One leg circle, Shoulder bridge (P)</p>	Natalia Faltyń	22-11-2026	09:00	10:30	01:30
<p>8 z 12 Przerwa</p>	Natalia Faltyń	22-11-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Podział ćwiczeń na mobilizacyjne i siłowe: równowaga mięśniowa, mięśnie antagonistyczne oraz synergiczne, skurcz koncentryczny oraz izotoniczny, izometryczny i aukstoniczny (T)	Natalia Faltyn	22-11-2026	11:00	12:00	01:00
10 z 12 Sposób gradacji trudności: rytm, ilość powtórzeń (objętość), obciążenie (gęstość) (P/T)	Natalia Faltyn	22-11-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 12 Nauka samodzielnej konstrukcji terapii (P)	Natalia Faltyn	22-11-2026	13:00	13:45	00:45
12 z 12 WALIDACJA	-	22-11-2026	13:45	14:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 680,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 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

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

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