



MICZT Monika
Czajkowska-
Tomaszewska

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie Zdrowe Plecy 1.0 to kurs dla instruktorów fitness i trenerów personalnych, obejmujący naukę profilaktyki bólu kręgosłupa, ćwiczeń wzmacniających, poprawnej postawy i prowadzenia bezpiecznych zajęć grupowych.

Numer usługi 2025/10/24/191925/3103733

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 24.01.2026 do 25.01.2026

1 299,00 PLN brutto

1 299,00 PLN netto

108,25 PLN brutto/h

108,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone dla instruktorów fitness, trenerów personalnych, trenerów medycznych i fizjoterapeutów z uprawnieniami. Uczestnik powinien mieć doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych i zapewnić min. 80% frekwencji
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	19-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	12
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do prowadzenia bezpiecznych i skutecznych zajęć wzmacniających mięśnie posturalne, korygujących postawę i zapobiegających urazom kręgosłupa, z uwzględnieniem pracy z grupą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie anatomię i biomechanikę kręgosłupa.	Prawidłowo wskazuje mięśnie posturalne i opisuje ich funkcje.	Wywiad swobodny
Analizuje postawę ciała i rozpoznaje dysbalanse mięśniowe	Potrafi zidentyfikować asymetrię i wskazać kierunek korekcji.	Wywiad swobodny
Dobiera i prowadzi ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie oraz stabilizujące.	Potrafi zastosować prawidłowe techniki ruchowe i oddechowe.	Wywiad swobodny
Programuje sesję treningową „Zdrowe Plecy” dostosowaną do poziomu uczestników.	Układa logiczny, bezpieczny i skuteczny plan zajęć.	Wywiad swobodny
Stosuje techniki prewencji przeciążeń i modyfikacji ćwiczeń.	Potrafi dostosować ćwiczenia do ograniczeń ruchowych.	Wywiad swobodny
Stosuje skuteczny cueing i komunikację podczas prowadzenia grupy.	Jasne, zrozumiałe instrukcje i korekta postawy w czasie zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1 – Anatomia, postawa i podstawy treningu kręgosłupa (5 h)

- 09:00 – 09:30 – Wprowadzenie, cele kursu, integracja grupy

- 09:30 – 10:30 – Anatomia kręgosłupa, mięśnie posturalne, stabilizacja core
- 10:30 – 10:45 – Przerwa
- 10:45 – 11:45 – Analiza postawy i identyfikacja dysbalansów mięśniowych
- 11:45 – 12:15 – Przerwa obiadowa
- 12:15 – 13:15 – Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i stabilizacyjne
- 13:15 – 14:00 – Praca praktyczna – korekta pozycji, cueing, technika oddechowa

Dzień 2 – Progresja ćwiczeń, prewencja kontuzji i prowadzenie zajęć (5 h)

- 09:00 – 10:00 – Progresja ćwiczeń – od aktywacji do ćwiczeń obciążeniowych, skalowanie trudności
- 10:00 – 10:15 – Przerwa
- 10:15 – 11:15 – Techniki korygujące postawę, stretching i mobilizacja kręgosłupa
- 11:15 – 11:45 – Przerwa obiadowa
- 11:45 – 12:45 – Prewencja przeciążeń, ergonomia ćwiczeń, planowanie sesji treningowej
- 12:45 – 14:00 – Prowadzenie mini-sesji, analiza błędów, feedback i omówienie case study

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie, cele kursu, integracja grupy	-	24-01-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 9 Anatomia kręgosłupa, mięśnie posturalne, stabilizacja core	-	24-01-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 9 Analiza postawy i identyfikacja dysbalansów mięśniowych	-	24-01-2026	10:45	11:45	01:00
4 z 9 Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i stabilizacyjne	-	24-01-2026	12:15	13:15	01:00
5 z 9 Praca praktyczna – korekta pozycji, cueing, technika oddechowa	-	24-01-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 9 Progresja ćwiczeń – od aktywacji do ćwiczeń obciążeniowych, skalowanie trudności	-	25-01-2026	09:00	10:00	01:00
7 z 9 Techniki korygujące postawę, stretching i mobilizacja kręgosłupa	-	25-01-2026	10:15	11:15	01:00
8 z 9 Prewencja przeciążeń, ergonomia ćwiczeń, planowanie sesji treningowej	-	25-01-2026	11:45	12:45	01:00
9 z 9 Prowadzenie mini-sesji, analiza błędów, feedback i omówienie case study	-	25-01-2026	12:45	14:00	01:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 299,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 299,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	108,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	108,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikom w trakcie szkolenia, w formie drukowanej oraz elektronicznej (PDF).

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby, które:

- ukończyły 18 rok życia,
- złożą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach ruchowych,
- akceptują regulamin kursu i zobowiązują się do aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych.

Adres

ul. Unii Lubelskiej 3/29b

61-249 Poznań

woj. wielkopolskie

ENF STUDIO

EnergologyFitnessWSK

ul. Unii Lubelskiej 3/ budynek 2/ wejście B/ piętro 2

PINEZKA : <https://maps.app.goo.gl/HdfJo2dWqWV1giQA9>

Szczegóły miejsca realizacji szkolenia:

Szkolenie odbywa się w kameralnym studio treningowym ENF STUDIO, zlokalizowanym w kompleksie Magazynów WSK w Poznaniu. Obiekt o powierzchni ok. 100 m², jest w pełni przystosowany do prowadzenia zajęć ruchowych i praktycznych treningów fitness.

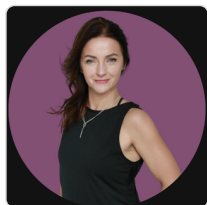
Na terenie WSK dostępny jest parking zarządzany przez APCOA – płatny po pierwszej godzinie postoju. Dodatkowo uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnych miejsc parkingowych w pobliżu sklepu ALDI.

Studio znajduje się naprzeciw pętli tramwajowo-autobusowej Unii Lubelskiej, co zapewnia dogodny dojazd komunikacją miejską.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA CZAJKOWSKA-TOMASZEWSKA

E-mail kontakt@enfstudio.pl

Telefon (+48) 880 181 109