



Power Barre – 40-godzinne szkolenie instruktorskie łączące elementy tańca klasycznego, pilatesu i jogi. Akredytowane przez Yoga Alliance.

Numer usługi 2025/10/29/25116/3113066

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
112,50 PLN brutto/h
112,50 PLN netto/h

Profiteo Group
Jarosław Nieradka

★★★★★ 4,7 / 5

2 430 ocen

- 📍 Gorzów Wielkopolski
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 40:00 h
- 📅 17.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do: <ul style="list-style-type: none">– instruktorów fitness,– nauczycieli jogi,– instruktorów pilatesu,– trenerów personalnych,– nauczycieli tańca,– osób prowadzących zajęcia ruchowe,– osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor Power Barre.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	16-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego, profesjonalnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć Power Barre poprzez zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu, budowania sekwencji treningowych, pracy z grupą, metodyki prowadzenia zajęć oraz organizacji treningu ruchowego.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik:

- prowadzi zajęcia Power Barre,
- planuje i tworzy logiczne sekwencje treningowe,
- dobiera ćwiczenia do poziomu grupy,
- wykorzystuje elementy

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu.	<ul style="list-style-type: none">– stosuje poprawną terminologię anatomiczną,– rozumie zasady stabilizacji i pracy mięśni głębokich.	Test teoretyczny
	<ul style="list-style-type: none">– rozpoznaje podstawowe grupy mięśniowe,– identyfikuje podstawowe wzorce ruchowe,	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje zasady metody Power Barre.	Demonstruje poprawnie podstawowe ćwiczenia Power Barre zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<ul style="list-style-type: none">– poprawnie demonstruje ćwiczenia,– stosuje prawidłową technikę ruchu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<ul style="list-style-type: none">– wykorzystuje prawidłowy oddech,– buduje płynne sekwencje ruchowe,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<ul style="list-style-type: none">– wykonuje bezpieczne przejścia pomiędzy ćwiczeniami.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik prowadzi zajęcia Power Barre.	Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Efektywnie organizuje przestrzeń treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Klarownie tłumaczy ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kontroluje dynamikę pracy grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	– prowadzi zajęcia w sposób uporządkowany, – poprawnie instruuje uczestników,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	– organizuje przestrzeń treningową, – kontroluje dynamikę grupy,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	– udziela korekt i wskazówek,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	– motywuje uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego	Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Poprawnie stosuje terminologię związaną z biomechaniką i techniką ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia poprawność wykonywanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych	

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie adresowane jest do instruktorów ruchu, nauczycieli jogi i pilatesu, trenerów personalnych oraz osób prowadzących zajęcia prozdrowotne, które chcą pogłębić wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej i pracy z ciałem.

Udział w szkoleniu mogą wziąć również pasjonaci ruchu, którzy dopiero planują rozpocząć prowadzenie zajęć i chcą zdobyć solidne podstawy metodyczne oraz praktyczne w pracy z grupą.

Zajęcia odbywają się w grupach liczących od 5 do 20 osób. Podczas części teoretycznej uczestnicy pracują w zespołach 2–3-osobowych, co umożliwi głębsze zrozumienie anatomii oraz techniki metody Power Barre dzięki interaktywnym ćwiczeniom i analizie w małych grupach. Wykorzystujemy zarówno prezentacje multimedialne, jak i zadania interaktywne, których celem jest ułatwienie zrozumienia zasad działania metody oraz jej praktycznego zastosowania. Zajęcia praktyczne realizowane są wspólnie, w pełnej grupie, z elementami pracy w parach, co pozwala na wzajemną obserwację, korektę oraz rozwijanie umiejętności nauczycielskich i świadomości ciała.

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut). Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi zgodnie z harmonogramem szkolenia.

PROGRAM I HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 | 16:00–21:00

16:00–17:00 – Wprowadzenie do szkolenia

17:00–18:00 – Poznanie sekwencji Power Barre

18:00–18:15 – PRZERWA

18:15–19:15 – Czym jest Power Barre

19:15–20:15 – Wstęp do anatomii

20:15–20:30 – PRZERWA

20:30–21:00 – Q&A i omówienie materiału

DZIEŃ 2 | 08:00–16:00

08:00–10:00 – Anatomia funkcjonalna

10:00–10:15 – PRZERWA

10:15–11:15 – Anatomia w praktyce

11:15–12:15 – Fizjologia treningu

12:15–12:45 – PRZERWA

12:45–14:15 – Analiza ćwiczeń: ręce, stopy i pozycje baletowe

14:15–14:30 – PRZERWA

14:30–15:15 – Analiza ćwiczeń: uda i pośladki

15:15–16:00 – Analiza ćwiczeń: core i praca rąk

DZIEŃ 3 | 08:00–15:30

08:00–10:00 – Wzmacnianie pleców, rozciąganie i rozluźnianie

10:00–10:15 – PRZERWA

10:15–11:15 – Tworzenie sekwencji i struktura zajęć

11:15–12:15 – Praca w grupach – analiza i praktyka sekwencji

12:15–12:45 – PRZERWA

12:45–13:45 – Kobiety w ciąży – modyfikacje i bezpieczeństwo

13:45–14:30 – Praca z dodatkowym sprzętem

14:30–14:45 – PRZERWA

14:45–15:30 – Sekwencja z hantlami

DZIEŃ 4 | 16:00–21:00

16:00–17:00 – Układ oddechowy i oddech podczas treningu

17:00–18:00 – Sekwencja Power Barre z kijami

18:00–18:15 – PRZERWA

18:15–19:15 – Komunikacja z grupą

19:15–20:15 – Power Barre dla dzieci

20:15–20:30 – PRZERWA

20:30–21:00 – Q&A i analiza pracy uczestników

DZIEŃ 5 | 08:00–16:00

08:00–9:00 – Praca w grupach (układanie sekwencji)

09:00–10:00 – Sekwencja z piłkami

10:00–10:15 – PRZERWA

10:15–11:15 – Rola muzyki w Power Barre

11:15–12:15 – 15 zasad prowadzenia zajęć i techniki resetu

12:15–12:45 – PRZERWA

12:45–13:45 – Próby nauczania sekwencji

13:45–14:30 – Urozmaicenie zajęć dla zaawansowanych

14:30–14:45 – PRZERWA

14:45–15:30 – Sekwencja z dyskami

15:30–16:00 – Powtórka materiału i omówienie egzaminu

DZIEŃ 6 | 08:00–16:00

08:00–09:00 – Poranny trening

09:00–09:30 – Rozwój instruktora i budowanie społeczności

09:30–09:45 – PRZERWA

09:45–10:45 – Egzamin teoretyczny (walidacja - test teoretyczny)

10:45–11:45 – Egzamin praktyczny cz. 1 (walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych)

11:45–12:15 – PRZERWA

12:15–13:15 – Egzamin praktyczny cz. 2 (walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych)

13:15–13:30 – PRZERWA

13:30–14:00 – Feedback i omówienie egzaminu

14:00–14:30 – Rozdanie dyplomów i zakończenie szkolenia

Walidacja i egzamin końcowy

Na zakończenie szkolenia uczestnicy przystąpią do walidacji wiedzy i umiejętności, składającej się z części teoretycznej oraz praktycznej.

Egzamin teoretyczny odbywa się w formie testu ABC składającego się z 20 pytań obejmujących zagadnienia realizowane podczas kursu. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

Egzamin praktyczny polega na samodzielnym przygotowaniu i poprowadzeniu wyznaczonego fragmentu sekwencji Power Barre. Uczestnicy zostaną podzieleni na kilkusobowe grupy, w których wspólnie opracują przydzielone części zajęć. Po konsultacji i przygotowaniu materiału każdy uczestnik zaprezentuje swój fragment przed grupą oraz komisją walidacyjną. Ocenie podlegać będą między innymi: poprawność techniczna, bezpieczeństwo prowadzenia zajęć, komunikacja z grupą, płynność przejść oraz umiejętność wykorzystania założeń metody Power Barre w praktyce.

Po pozytywnym zaliczeniu obu części egzaminu uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia oraz międzynarodowy certyfikat instruktora Power Barre akredytowany przez Yoga Alliance i SUS 2.0 (DEKRA).

PODSUMOWANIE GODZIN SZKOLENIA

Łączna liczba godzin teorii:

16 godzin 15 minut

Łączna liczba godzin praktyki:

16 godzin 45 minut

Łączna liczba godzin walidacji:

3 godziny

Łączna liczba godzin przerw:

3 godziny 30 minut

Łączna liczba godzin usługi:

40 godzin zegarowych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 53

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 53 Wprowadzenie do szkolenia teoria	Karolina Lev	17-07-2026	16:00	17:00	01:00
2 z 53 Poznanie sekwencji szkoleniowej – praktyka	Karolina Lev	17-07-2026	17:00	18:00	01:00
3 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	17-07-2026	18:00	18:15	00:15
4 z 53 Czym jest Power Barre – teoria	Karolina Lev	17-07-2026	18:15	19:15	01:00
5 z 53 Wstęp do anatomii – teoria	Karolina Lev	17-07-2026	19:15	20:15	01:00
6 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	17-07-2026	20:15	20:30	00:15
7 z 53 Q&A POWTÓRKA	Karolina Lev	17-07-2026	20:30	21:00	00:30
8 z 53 Anatomia funkcjonalna – teoria	Karolina Lev	18-07-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	18-07-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 53 Anatomia w praktyce – praktyka	Karolina Lev	18-07-2026	10:15	11:15	01:00
11 z 53 Fizjologia treningu – teoria	Karolina Lev	18-07-2026	11:15	12:15	01:00
12 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	18-07-2026	12:15	12:45	00:30
13 z 53 Analiza ćwiczeń – ręce, stopy i pozycje baletowe – praktyka	Karolina Lev	18-07-2026	12:45	14:15	01:30
14 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	18-07-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 53 Analiza ćwiczeń – uda i pośladki – praktyka	Karolina Lev	18-07-2026	14:30	15:15	00:45
16 z 53 Analiza ćwiczeń – core i praca rąk – praktyka	Karolina Lev	18-07-2026	15:15	16:00	00:45
17 z 53 Wzmacnianie pleców, rozciąganie i rozluźnianie – praktyka	Karolina Lev	19-07-2026	08:00	10:00	02:00
18 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	19-07-2026	10:00	10:15	00:15
19 z 53 Zasady tworzenia sekwencji i ich struktura – teoria	Karolina Lev	19-07-2026	10:15	11:15	01:00
20 z 53 Praca w grupach – analiza i praktyka sekwencji	Karolina Lev	19-07-2026	11:15	12:15	01:00
21 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	19-07-2026	12:15	12:45	00:30
22 z 53 Kobiety w ciąży – teoria	Karolina Lev	19-07-2026	12:45	13:45	01:00
23 z 53 Praca z dodatkowym sprzętem – praktyka	Karolina Lev	19-07-2026	13:45	14:30	00:45
24 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	19-07-2026	14:30	14:45	00:15
25 z 53 Praktyka sekwencji z hantlami – praktyka	Karolina Lev	19-07-2026	14:45	15:30	00:45
26 z 53 Układ oddechowy i oddech podczas treningu – teoria i praktyka	Karolina Lev	24-07-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 53 Praktyka sekwencji Power Barre z kijami – praktyka	Karolina Lev	24-07-2026	17:00	18:00	01:00
28 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	24-07-2026	18:00	18:15	00:15
29 z 53 Nauka efektywnej komunikacji z grupą – teoria i praktyka	Karolina Lev	24-07-2026	18:15	19:15	01:00
30 z 53 Power Barre dla dzieci – teoria i praktyka	Karolina Lev	24-07-2026	19:15	20:15	01:00
31 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	24-07-2026	20:15	20:30	00:15
32 z 53 Q&A i analiza pracy uczestników	Karolina Lev	24-07-2026	20:30	21:00	00:30
33 z 53 Praca w grupach (układanie sekwencji)	Karolina Lev	25-07-2026	08:00	09:00	01:00
34 z 53 Praktyka sekwencji z piłkami – praktyka	Karolina Lev	25-07-2026	09:00	10:00	01:00
35 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	25-07-2026	10:00	10:15	00:15
36 z 53 Rola muzyki w Power Barre – teoria	Karolina Lev	25-07-2026	10:15	11:15	01:00
37 z 53 15 zasad prowadzenia zajęć Power Barre, metody oczyszczania i resetu – teoria	Karolina Lev	25-07-2026	11:15	12:15	01:00
38 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	25-07-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 53 Praca w grupach – próby nauczania sekwencji i analiza	Karolina Lev	25-07-2026	12:45	13:45	01:00
40 z 53 Urozmaicenie zajęć dla osób zaawansowanych – praktyka	Karolina Lev	25-07-2026	13:45	14:30	00:45
41 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	25-07-2026	14:30	14:45	00:15
42 z 53 Praktyka sekwencji z dyskami – praktyka	Karolina Lev	25-07-2026	14:45	15:30	00:45
43 z 53 Q&A, powtórka materiału i omówienie egzaminu	Karolina Lev	25-07-2026	15:30	16:00	00:30
44 z 53 Poranny trening – praktyka	Karolina Lev	26-07-2026	08:00	09:00	01:00
45 z 53 Tworzenie społeczności – rozwój i rola instruktora Power Barre w Polsce – teoria	Karolina Lev	26-07-2026	09:00	09:30	00:30
46 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	26-07-2026	09:30	09:45	00:15
47 z 53 Egzamin teoretyczny – walidacja test teoretyczny	-	26-07-2026	09:40	10:40	01:00
48 z 53 Egzamin praktyczny – walidacja cz. 1 (walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych)	-	26-07-2026	10:40	11:40	01:00
49 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	26-07-2026	11:45	12:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 53 Egzamin praktyczny – walidacja cz. 2 (walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych)	-	26-07-2026	12:10	13:10	01:00
51 z 53 PRZERWA	Karolina Lev	26-07-2026	13:15	13:30	00:15
52 z 53 Indywidualny feedback i omówienie egzaminu	Karolina Lev	26-07-2026	13:30	14:00	00:30
53 z 53 Oficjalne rozdanie dyplomów i zakończenie szkolenia	Karolina Lev	26-07-2026	14:00	14:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Lev

Karolina Lev – instruktorka jogi, barre i kalisteniki z ponad 10-letnim, nieprzerwanym i ciągłym doświadczeniem zawodowym w branży ruchu

i pracy z ciałem. Od ponad 5 lat nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową, regularne zajęcia grupowe, warsztaty oraz treningi indywidualne w Polsce i za granicą.

Ukończyła szkołę nauczycielską RYS 200 i RYS 300 w Yoga First w Dubaju (łącznie 500 godzin szkoleniowych), zdobywając wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, pracy z oddechem i metodyki nauczania. Dodatkowo ukończyła m.in. szkolenia: Swing Yoga, Kids Yoga (100 h, Indie), Total Barre, Body Balance, Barre Burn, szkolenie instruktora kalisteniki, pilatesu oraz kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu. Łącznie ukończyła ponad 800 godzin specjalistycznych kursów i szkoleń związanych z pracą z ciałem.

Prowadzi autorskie metody Joganika i Power Barre, skupiające się na rozwoju siły, mobilności, stabilizacji oraz świadomości ciała. Zrealizowała ponad 8000 godzin zajęć praktycznych i instruktorskich.

Jako akredytowany szkoleniowiec Yoga Alliance przeprowadziła 10 szkoleń instruktorskich i warsztatów, realizując ponad 400 godzin szkoleniowych, w tym 4 szkolenia w ramach Bazy Usług Rozwojowych (BUR).

Prowadziła warsztaty i wydarzenia międzynarodowe, m.in. Global Mala Yoga oraz Yoga Fest w Dubaju. Jest założycielką szkoły Joganika akredytowanej przez Yoga Alliance oraz autorką metod Joganika i Power Barre.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia Power Barre:

Manual szkoleniowy – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Power Barre, technik ćwiczeń, anatomii, budowania sekwencji oraz struktury zajęć.

Certyfikat ukończenia szkolenia – międzynarodowy certyfikat ukończenia szkolenia.

Akredytowany przez YOGA ALLIANCE i DEKRA SUS 2.0.

Torba – praktyczna torba, która pomieści wszystkie materiały szkoleniowe oraz osobiste rzeczy uczestników.

Koszulka z logo – koszulka z logo Power Barre, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Power Barre. Koszulka jest również wygodna do noszenia podczas ćwiczeń praktycznych.

Informacje dodatkowe

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem szkolenia może zostać osoba pełnoletnia, zainteresowana prowadzeniem zajęć metodą Power Barre lub rozwijająca swoje kompetencje zawodowe w obszarze ruchu i aktywności fizycznej. Szkolenie skierowane jest w szczególności do instruktorów fitness, nauczycieli jogi, instruktorów pilatesu, trenerów personalnych, nauczycieli tańca, osób prowadzących zajęcia ruchowe oraz osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor Power Barre.

Warunkiem uczestnictwa jest posiadanie co najmniej wykształcenia średniego oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach ruchowych o umiarkowanej i średniej intensywności. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w metodzie Power Barre.

Usługa w swojej cenie zawiera koszty walidacji.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT zgodnie z podstawą prawną:

Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunk

Adres

ul. Franciszka Walczaka 25
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Studio Jogi Joganika to kameralne i przytulne miejsce, które sprzyja nauce i rozwojowi. Zlokalizowane w spokojnej, inspirującej przestrzeni, z darmowym parkingiem blisko centrum miasta. Dzięki kameralnej atmosferze, każdy uczestnik może liczyć na indywidualne podejście oraz komfortowe warunki do nauki i praktyki.

Studio Joganika – miejsce, gdzie nauka staje się przyjemnością, a każda chwila treningu jest pełna inspiracji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



JAROSŁAW NIERADKA

E-mail j.nieradka@profiteogroup.pl

Telefon (+48) 697 712 771