

**Aktywna mama szkolenie**

Numer usługi 2025/12/24/119253/3229124

599,00 PLN brutto

599,00 PLN netto

49,92 PLN brutto/h

49,92 PLN netto/h

AKADEMIA
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
REKREACJI I
TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA
SZYMCZAKA
WYDZIAŁ EDUKACJI
SPORTOWEJ
Sławomir Szymczak

★★★★★ 4,5 / 5

16 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

📅 Egzamin

🕒 12 h

📅 31.01.2026 do 01.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia z zakresu prowadzenia zajęć dla kobiet ciężarnych. Na szkoleniu poznasz metody treningowe wskazane dla ciężarnych matek, dowiesz jak planować trening dla kobiet w ciąży oraz jak powinny one powracać do zajęć fitness i aktywności ruchowej po narodzinach dziecka. Udział w szkoleniu aktywna mama jest gwarancją pozyskania specjalnego certyfikatu w języku angielskim oraz dodatkowego zaświadczenia o udziale w zajęciach.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

30-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

art. 2 pkt 6 Ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1606

Cel

Cel edukacyjny

Na szkoleniu poznasz metody treningowe wskazane dla ciężarnych matek, dowiesz jak planować trening dla kobiet w ciąży oraz jak powinny one powracać do zajęć fitness i aktywności ruchowej po narodzinach dziecka.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawy anatomii i biomechaniki ciała kobiety w okresie poporodowym, rozumie zmiany zachodzące w organizmie kobiety po ciąży i porodzie. Zna zasady bezpiecznego do powrotu do aktywności fizycznej po porodzie, rozumie rolę oddechu, mięśni dna miednicy oraz stabilizacji centralnej w treningu. Zna przeciwwskazania i ograniczenia treningowe w okresie poporodowym.	Uczestniczka prawidłowo identyfikuje przeciwwskazania i ograniczenia treningowe występujące w okresie poporodowym oraz potrafi wskazać sytuacje wymagające modyfikacji lub rezygnacji z określonych ćwiczeń. Kryterium spełnione, jeśli uczestnik poprawnie odpowie na pytania sprawdzające wiedzę oraz prawidłowo analizuje przykładowe sytuacje treningowe.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Akademia Mistrzostwa Sportowego Rekreacji i Turystyki im. Sławomira Szymczaka Wydział Edukacji Sportowej
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

- 1. Zmiany zachodzące w organizmie kobiety podczas ciąży w zakresie układu krążenia, układu kostno- stawowego i innych układów w kolejnych etapach ciąży.
- 2. Wpływ aktywności fizycznej na organizm ciężarnej kobiety.
- 3. Typologia kandydatek do kwalifikowanej aktywności ruchowej w ciąży.
- 4. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia ciężarnej kobiety i jej dziecka.
- 5. Kwalifikacja do aktywności ruchowej według rekomendacji RCOG/ACOG.
- 6. Przegląd zalecanych (bezpiecznych) i niezalecanych (niebezpiecznych) form aktywności ruchowej dla kobiet w ciąży według RCOG/ACOG,
- 7. Zasady planowania treningu dla kobiety ciężarnej z uwzględnieniem trymestrów ciąży.
- 8. Elementy treningu ciężarnej kobiety na przykładzie ćwiczeń gimnastycznych.
- 9. Przegląd postaw i poglądów wobec ćwiczeń fizycznych wśród ciężarnych kobiet.
- 10. FAQ, czyli o co najczęściej pytają ciężarne kobiety w gabinetach ginekologicznych?

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.				

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	599,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	599,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	49,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	49,92 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wsparcie po kursie: Nasza relacja z uczestnikami kursu nie kończy się po jego zakończeniu. Otrzymasz wsparcie, które będzie dostępne w formie materiałów szkoleniowych, do których otrzymujesz dostęp dożywotnio.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wzniosła się na sam szczyt! Jako jedyna instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu na poziomie trzecim europejskich ram kwalifikacji (EQF3)! Innymi słowy, podchodząc do certyfikacji (egzaminu) po kursie na instruktora fitness, tylko w jedynej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

Adres

ul. Zwycięska 14e/3

50-421 Wrocław

woj. dolnośląskie

Gym & Fitness Center

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 733 101 090