



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

115 ocen

PILATES – PODSTAWY METODY I PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE W TRENINGU PROZDROWOTNYM ATS- SPORT - MATY POZIOM I

Numer usługi 2026/01/14/44361/3257503

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

1 700,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	- Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia. - Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego. - Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód. - Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako instruktor fitness lub instruktor siłowni.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	20-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie prowadzenia zajęć metodą Pilates na poziomie podstawowym. Uczestnik nauczy się zasad techniki, oddechu, kontroli ciała, planowania jednostki treningowej oraz dostosowywania ćwiczeń do poziomu i możliwości uczestników. Szkolenie kładzie nacisk na świadomość ruchu, prewencję urazów i wzmacnianie mięśni głębokich.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zasady metody Pilates i jej zastosowanie w pracy ruchowej.	Uczestnik potrafi wymienić i wyjaśnić zasady metody Pilates	Wywiad swobodny
Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia Pilates z prawidłową techniką i oddechem.	Wykonuje ćwiczenia z kontrolą oddechu, postawy i napięcia mięśni głębokich	Wywiad swobodny
Umie zaplanować prostą jednostkę treningową Pilates i dostosować ją do poziomu uczestników.	Przedstawia logiczny i bezpieczny plan zajęć Pilates	Wywiad swobodny
Potrafi modyfikować ćwiczenia w zależności od potrzeb zdrowotnych i sprawnościowych grupy.	Dobiera odpowiednie warianty ćwiczeń dla osób początkujących i z ograniczeniami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje prawidłowe komendy i wskazówki podczas prowadzenia zajęć ruchowych.	Stosuje jasny i adekwatny język instruktażowy podczas 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 – Podstawy metody Pilates i technika ćwiczeń (8h)

Wprowadzenie do szkolenia

- Cel i zakres szkolenia
- Zasady metody Pilates
- Rola instruktora i odpowiedzialność

Filary Pilates: oddech, centrum, koncentracja, kontrola, precyzja, płynność

- Znaczenie każdego filaru w treningu
- Zasady aktywacji mięśni głębokich (core)
- Integracja oddechu z ruchem

Technika podstawowych ćwiczeń Pilates (cz. I)

- Pozycje: leżąca, siedząca, klęczna, stojąca
- Ćwiczenia aktywujące centrum: the Hundred, Roll Up, Leg Circles
- Nauka kontroli oddechu i napięcia

Technika podstawowych ćwiczeń Pilates (cz. II)

- Ćwiczenia stabilizacyjne: Single Leg Stretch, Spine Stretch, Swan
- Modyfikacje dla osób początkujących
- Prawidłowa postawa, ustawienie kręgosłupa i miednicy

Metodyka prowadzenia zajęć Pilates

- Struktura jednostki treningowej
- Cueing: komendy werbalne i dotykowe
- Rola wizualizacji w nauczaniu Pilates

Praktyczna sesja Pilates

- Prowadzenie pełnych zajęć przez instruktora
- Obserwacja techniki i korekta
- Refleksja po lekcji

Dzień 2 – Planowanie, praca z grupą i zastosowanie praktyczne (9h)

Planowanie zajęć Pilates

- Ustalanie celu lekcji (mobilność, core, stabilizacja)
- Dobór ćwiczeń, kolejność i intensywność
- Zasady progresji i regresji ćwiczeń

Praca z różnymi grupami uczestników

- Osoby początkujące, z bólami kręgosłupa, seniorzy
- Adaptacje ćwiczeń i pozycje bezpieczne dla kręgosłupa
- Przykłady prostych modyfikacji ćwiczeń

Mini-sekwencje tematyczne i elementy choreografii

- Praca w rytmie oddechu
- Sekwencje wzmacniające, mobilizujące, rozciągające
- Połączenie ćwiczeń w spójną całość

Zajęcia prowadzone przez uczestników

- Praktyczne zastosowanie wiedzy
- Mini-lekcje prowadzone w parach
- Feedback od trenera i grupy

Egzamin praktyczny / podsumowanie / pytania

- Samodzielne poprowadzenie krótkiej sesji Pilates
- Ocena kompetencji techniczno-metodycznych
- Pytania końcowe, omówienie,

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych, przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Podstawy metody Pilates i technika ćwiczeń	Agnieszka Rudniak	21-03-2026	11:00	15:00	04:00
2 z 7 Przerwa	Agnieszka Rudniak	21-03-2026	15:00	15:30	00:30
3 z 7 Podstawy metody Pilates i technika ćwiczeń	Agnieszka Rudniak	21-03-2026	15:30	19:30	04:00
4 z 7 Planowanie, praca z grupą i zastosowanie praktyczne	Agnieszka Rudniak	22-03-2026	09:00	14:00	05:00
5 z 7 Przerwa	Agnieszka Rudniak	22-03-2026	14:00	14:30	00:30
6 z 7 Planowanie, praca z grupą i zastosowanie praktyczne	Agnieszka Rudniak	22-03-2026	14:30	17:30	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 7 Egzamin	-	22-03-2026	17:30	18:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Rudniak

Agnieszka Kaźmierczak to doświadczona trenerka personalna, instruktorka fitness oraz szkoleniowiec ATS-Sport, specjalizująca się w kształceniu przyszłych instruktorów i trenerów w branży sportowej. Od ponad 10 lat aktywnie działa w środowisku fitness i rekreacji ruchowej, łącząc wiedzę merytoryczną z praktyką instruktorską.

Posiada szerokie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych i treningów indywidualnych, w tym: aerobiku, treningu funkcjonalnego, body & mind, a także zajęć prozdrowotnych i sylwetkowych. Ukończyła liczne kursy i szkolenia z zakresu anatomii funkcjonalnej, dietytyki sportowej, metodyki prowadzenia zajęć fitness oraz psychologii motywacji.

W ATS-Sport pełni rolę wykładowczynie i egzaminatorki, odpowiadając za przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie instruktora fitness oraz trenera personalnego. W swojej pracy dydaktycznej stawia na praktyczne podejście, bezpieczeństwo treningowe oraz umiejętność efektywnej komunikacji z klientem.

Uznawana za mentorkę i inspirującą nauczycielkę, Agnieszka Kaźmierczak przekazuje wiedzę w sposób przystępny i dynamiczny, dbając o wysoki poziom merytoryczny i zaangażowanie uczestników kursu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy (online)
- Karty ćwiczeń
- Lista kontrolna techniki
- Plan treningowy do samodzielnego uzupełnienia

Warunki uczestnictwa

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej

Podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych (mile widziana, ale niewymagana)

Strój sportowy, obuwie treningowe

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie ats-sport.pl w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Jarzynowa 53A

92-504 Łódź

woj. łódzkie

Jednocześnie informujemy o zmianie miejsca realizacji szkolenia – z przyczyn niezależnych od nas, pierwotnie zaplanowany obiekt nie jest dostępny w podanym terminie. Szkolenie zostanie przeprowadzone w: Move&Mind Studio Fitness Józefa Elsnera 23, 92-504 Łódź.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 509 675 192