

ATS AKADEMIA
TRENERÓW
SPORTUAkademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

115 ocen

**PILATES – ZAAWANSOWANA TECHNIKA I
METODYKA PRACY Z GRUPĄ ATS-SPORT
– MATY POZIOM II**

Numer usługi 2026/01/14/44361/3257632

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

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	17-04-2026
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 pogłębienie wiedzy i umiejętności w zakresie zaawansowanej techniki Pilates oraz metodyki pracy z grupą w treningu prozdrowotnym. Uczestnik rozwinie kompetencje w zakresie kontroli ruchu, stabilizacji, pracy z oddechem oraz planowania i prowadzenia zajęć Pilates na poziomie II. Szkolenie przygotowuje do świadomego doboru ćwiczeń, ich modyfikacji i progresji, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, prewencji urazów oraz indywidualnych potrzeb uczestników.

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 i zaawansowane ćwiczenia Pilates z prawidłową techniką i oddechem.	Wykonuje ćwiczenia z kontrolą oddechu, postawy i napięcia mięśni głębokich	Wywiad swobodny
Umie zaplanować zaawansowaną 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 – Technika i fundamenty metody Pilates (8 h)

Wprowadzenie do szkolenia

- Cel i zakres szkolenia Level 2
- Pogłębienie techniki ćwiczeń i metodyki nauczania
- Rola instruktora, odpowiedzialność i bezpieczeństwo pracy

Filary metody Pilates

- Oddech, centrum, koncentracja, kontrola, precyzja, płynność
- Znaczenie filarów w treningu średniozaawansowanym
- Integracja oddechu z ruchem i stabilizacją

Aktywacja centrum (core)

- Mięśnie głębokie i stabilizacja lędźwiowo-miedniczna
- Praca w neutralnej pozycji kręgosłupa
- Najczęstsze błędy i korekta

Technika ćwiczeń Pilates – część I

- Pozycje: leżąca, siedząca, klęczna, stojąca
- Ćwiczenia: The Hundred, Roll Up, Leg Circles
- Kontrola oddechu, napięcia i zakresu ruchu

Technika ćwiczeń Pilates – część II

- Ćwiczenia: Single Leg Stretch, Spine Stretch, Swan
- Stabilizacja, mobilność i postawa ciała
- Modyfikacje dla osób mniej zaawansowanych

Metodyka prowadzenia zajęć

- Struktura jednostki treningowej
- Cueing werbalny i dotykowy
- Wizualizacja w nauczaniu Pilates

Praktyczna sesja Pilates

- Prowadzenie zajęć
- Obserwacja i korekta techniki
- Omówienie i refleksja

DZIEŃ 2 – Planowanie i praktyczne zastosowanie Pilates (9 h)

Planowanie zajęć Pilates

- Cele lekcji: core, stabilizacja, mobilność
- Dobór ćwiczeń, kolejność i intensywność
- Zasady progresji i regresji

Praca z różnymi grupami

- Osoby początkujące, z bólami kręgosłupa, seniorzy
- Bezpieczne adaptacje i modyfikacje ćwiczeń
- Przykłady uproszczeń ćwiczeń klasycznych

Mini-sekwencje tematyczne

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

Zajęcia prowadzone przez uczestników

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

Egzamin praktyczny i podsumowanie

- Samodzielne poprowadzenie krótkiej sesji Pilates Level 2
- Ocena kompetencji technicznych i metodycznych
- Pytania końcowe i omówienie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 DZIEŃ 1 – Technika i fundamenty metody Pilates (8 h)	Agnieszka Rudniak	18-04-2026	11:00	15:00	04:00
2 z 7 Przerwa	Agnieszka Rudniak	18-04-2026	15:00	15:30	00:30
3 z 7 DZIEŃ 1 – Technika i fundamenty metody Pilates (8 h)	Agnieszka Rudniak	18-04-2026	15:30	19:30	04:00
4 z 7 DZIEŃ 2 – Planowanie i praktyczne zastosowanie Pilates (9 h)	Agnieszka Rudniak	19-04-2026	09:00	14:00	05:00
5 z 7 Przerwa	Agnieszka Rudniak	19-04-2026	14:00	14:30	00:30
6 z 7 DZIEŃ 2 – Planowanie i praktyczne zastosowanie Pilates (9 h)	Agnieszka Rudniak	19-04-2026	14:30	17:30	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 7 Egzamin	-	19-04-2026	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