



FUNDACJA "WYSPA
EDUKACJI"

Brak ocen dla tego dostawcy

„Pilates Foundation & Client Work” - szkolenie dla instruktorów pilates - reformer II plus Wunda Chair.

Numer usługi 2026/01/16/204082/3263920

📍 Ruda Śląska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.03.2026 do 15.03.2026

5 260,00 PLN brutto

5 260,00 PLN netto

328,75 PLN brutto/h

328,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są osoby indywidualne, , które planują podwyższenie kompetencji i rozwój kompetencji w pracy zawodowej w charakterze instruktora pilates. Szkolenie skierowane jest zarówno do osób posiadających ukończony podstawowy kurs w pilatesie, jak i do menadżerów studiów i właścicieli którzy chcą ustrukturyzować i pogłębić swoje kompetencje.

Uczestnikami mogą być osoby zainteresowane prowadzeniem zajęć pilates na reformerach i urządzeniu Wunda Chair w oparciu o metodę Pilates.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

13-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Usługa przygotowuje do planowania i prowadzenia zajęć Pilates na urządzeniach - reformer oraz Wunda Chair oraz wdrażania nowych standardów pracy instruktora. Po szkoleniu uczestnik dobiera i modyfikuje ćwiczenia do potrzeb klientów, pracuje bezpiecznie z ciałem wprowadzając nowe jakościowo ćwiczenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia metody Pilates oraz jej zastosowanie w pracy instruktora na reformach i Wunda Chair	Definiuje zasady metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej z nich.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela cele treningu pilates w kontekście zdrowia, postawy i pracy z ciałem	Test teoretyczny
	uzasadnia dobór ćwiczeń pilates do pracy na macie w zależności od celu zajęć	Test teoretyczny
Charakteryzuje podstawowe zagadnienia anatomii funkcjonalnej, przeciwwskazania oraz zasady bezpiecznej pracy z ciałem na reformerach i Wunda Chair	charakteryzuje kluczowe struktury anatomiczne zaangażowane w ćwiczenia pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela podstawowe przeciwwskazania do ćwiczeń na reformerach i Wunda Chair	Test teoretyczny
	definiuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem uczestników zajęć	Test teoretyczny
Wykonuje i demonstruje ćwiczenia Pilates na reformerach i Wunda Chair z zachowaniem poprawnej techniki, kontroli oddechu i ustawienia ciała	demonstruje ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami techniki i kontroli ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje oddech i ustawienie ciała podczas wykonywania ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	koryguje podstawowe błędy techniczne pojawiające się w trakcie ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje ćwiczenia Pilates do zróżnicowanych potrzeb i możliwości klientów oraz uzasadnia dobór ćwiczeń do celu treningowego.	modyfikuje ćwiczenia w zależności od poziomu sprawności uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera intensywność i zakres ruchu do możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje dobór ćwiczeń z uwzględnieniem celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje strukturę i przebieg zajęć Pilates na macie oraz prowadzi zajęcia z zachowaniem bezpieczeństwa i organizacji pracy instruktora	projektuje strukturę zajęć (rozgrzewka, część główna, wyciszenie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	komunikuje instrukcje i korekty w sposób jasny i zrozumiały dla uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje przebieg zajęć pod kątem bezpieczeństwa i organizacji pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady odpowiedzialności i etyki w pracy instruktora oraz komunikuje się z klientem w sposób wspierający i profesjonalny. Ocenia własne przygotowanie doprowadzenia zajęć i planuje dalszy rozwój zawodowy, w tym doskonalenie zrównoważonych standardów pracy	stosuje zasady bezpiecznej i odpowiedzialnej pracy z klientem (granice, higiena, bezpieczeństwo)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	komunikuje ćwiczenia i korekty w sposób wspierający i profesjonalny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela informacji zwrotnej w sposób merytoryczny i życzliwy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wyznacza obszary do doskonalenia (metodyka, bezpieczeństwo)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje działania rozwojowe (np. trening własny, superwizja, szkolenia uzupełniające)	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

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Szkolenie adresowane jest do osób indywidualnych posiadających podstawową wiedzę z zakresu treningu personalnego oraz do osób posiadających ukończony kurs reformer 1 w zawodzie instruktora pilates. Dla osiągnięcia celu edukacyjnego konieczny jest aktywny udział w części praktycznej szkolenia, w tym udział w ćwiczeniach, demonstracjach i pracy w warunkach symulowanych. Wskazane jest, żeby uczestnik posiadał podstawową sprawność fizyczną umożliwiającą udział w zajęciach ruchowych

Zakres tematyczny:

Część teoretyczna

Omawianie podstaw metody Pilates w pracy na reformerach, ich doskonalenie oraz ćwiczenia na urządzeniu Wunda Chair. Wyjaśnianie zależności anatomicznych istotnych w pilates (m.in. stabilizacja, oddech, ustawienie kręgosłupa i miednicy) oraz łączenie ich z „ekologią ciała”: profilaktyką przeciążeń, regeneracją i długofalowym dobrostanem.

Część praktyczna

Prowadzenie i doskonalenie klasycznych ćwiczeń Pilates na reformerach i Wunda Chair: demonstracja, kontrola oddechu i ustawienia ciała, korekta typowych błędów, progresje i regresje ćwiczeń.

Dostosowywanie ćwiczeń do zróżnicowanych potrzeb klientów: dobór intensywności, zakresu ruchu i modyfikacji z uwzględnieniem celu treningowego, bezpieczeństwa i ograniczeń funkcjonalnych.

Praca instruktorska w warunkach symulowanych: projektowanie struktury zajęć (rozgrzewka – część główna – wyciszenie), jasna komunikacja, obserwacja i udzielanie informacji zwrotnej, prowadzenie mini-lekcji.

Symulacja bezpiecznej obsługi danych klienta w procesie treningowym: praca na przykładach zgód i dokumentacji (w tym elektronicznej), ustawienia podstawowych zabezpieczeń dostępu oraz dobre praktyki komunikacji online

Walidacja: test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych

Łączna liczba godzin dydaktycznych: 16 h w tym teoria - ~4,34 h, praktyka - 9 h, przerwy i walidacja ~2,66 h

Forma szkolenia:

Szkolenie ma charakter głównie warsztatowy. Każdy uczestnik pracuje przy samodzielnym stanowisku treningowym i ma zapewniony dostęp do niezbędnych pomocy dydaktycznych oraz sprzętu do nauki ćwiczeń pilates. Forma warsztatowa umożliwia skuteczną realizację celów edukacyjnych oraz praktyczne przygotowanie do przyszłej pracy trenerskiej oraz nabycie kompetencji

Warunki organizacyjne

Przerwy są wliczane do czasu szkolenia.

Usługa odbywa się czasowo według harmonogramu jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych. 1h = 45min

Przerwy oraz walidacja zostały wliczone w czas trwania usługi.

Walidacja prowadzona na koniec szkolenia, na zasadzie testu teoretycznego, obserwacji w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Powitania i integracja grupy -cele, zasady pracy irolainstruktora Pilates	Enejan Murzayewa	14-03-2026	10:00	10:30	00:30
2 z 13 Reformer 2 – zaawansowane ustawienia i bezpieczeństwo, Praca na niestandardowych ustawieniach sprężyn, Kiedy zwiększać / zmniejszać obciążenie, Najczęstsze błędy klientów na poziomie intermediate	Enejan Murzayewa	14-03-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 13 Przerwa kawowa	Enejan Murzayewa	14-03-2026	12:00	12:15	00:15
4 z 13 Praktyka na reformerach * Płynne sekwencje intermediate / intermediate+ * Przejścia między ćwiczeniami bez „przestojów” * Praca w pozycjach: * standing * kneeling * unilateral	Enejan Murzayewa	14-03-2026	12:15	13:45	01:30
5 z 13 Przerwa obiadowa	Enejan Murzayewa	14-03-2026	13:45	14:15	00:30
6 z 13 Programowanie zajęć Reformer 2 w studio * Jak budować klasę: * warm-up * main work * peak * cool down	Enejan Murzayewa	14-03-2026	14:15	15:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Sesja pytań, doprecyzowanie techniki oraz mini - podsumowanie:	Enejan Murzayewa	14-03-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 13 Praca z wymagającym klientem * Klient zaawansowany, znudzony, przeciążony * Klient „trenujący wszędzie” * Jak utrzymać lojalność klientów na wyższym poziomie * Reformer 2 jako produkt premium	Enejan Murzayewa	15-03-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 13 Przerwa kawowa	Enejan Murzayewa	15-03-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 13 Wprowadzenie do Wunda Chair w pracy studyjnej * Dlaczego Wunda Chair = game changer w studio * Rola krzesła w treningu funkcjonalnym * Dla jakich klientów i kiedy	Enejan Murzayewa	15-03-2026	11:15	12:45	01:30
11 z 13 Przerwa obiadowa	Enejan Murzayewa	15-03-2026	12:45	13:15	00:30
12 z 13 Technika i ustawienia Wunda Chair * Praca na 1 i 2 sprężynach * Bezpieczeństwo przy ćwiczeniach stojących * Kontrola osi, stóp i kolan. Wunda Chair – repertuar ćwiczeń	Enejan Murzayewa	15-03-2026	13:15	14:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 Walidacja	Enejan Murzayewa	15-03-2026	14:30	15:00	00:30

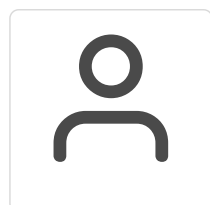
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 260,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 260,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Enejan Murzayewa

Osoba jest doskonałym i doświadczonym szkoleniowcem praktykującym. Tylko w ciągu ostatnich 5lat przeprowadziła następujące szkolenia.

Masaż i fi zjoterapia:

- Masaż TkaneK Głębokich – Centrum Szkoleniowy Rafał Uryzaj (2. moduł), 2021
- Radyoanatomy – FizyoKurs / Uzm. Fizjoterapeuta, Yasam Verdi, 2021

Pilates i trening terapeutyczny:

- Kurs Instruktor Pilates – Reha-Fit (3 moduły + egzamin), 2022
- Terapeutyczny Trening Dna Miednicy – Reha-Fit (1 moduł), 2022
- Pilates z Urządzeniami – Pilates Akademi (zaawansowany), 2022
- Cadillac & Tower – Instructor Pilates, 2022
- Pregnancy Pilates Instructor Certificate, 2022
- Clinical Pilates Exercise Method – Reformer 1, 2021

Trening personalny:

- Fitness Trener Personalny – 12 modułów + egzamin, EREPS, 2023
- Pilates klasyczny i konferencje:

o Comprehensive Classical Pilates Instructor – Maja Behmen, 2023

o Classical Pilates Conference – Warszawa, 2024

o Classical Pilates Workshop – Gloria Gasperi, 2024

o Indywidualna lekcja Pilates – z Nickiem w Wiedniu, 2025

o Indywidualna lekcja Pilates klasycznego – Original Pilates Studio, Bologna, Włochy

(metoda Romana Pilatesa), 2025

W 2023 roku uczestniczyła w szkoleniu i zdobyła certyfikat Ograniczanie zużycia zasobów i odpadów (GOZ)

W 2023 roku uzyskała certyfikat z zakresu zielonych kompetencji Polityka RODO i kompetencje cyfrowe w pracy instruktora

Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie elektronicznej na adres mailowy po zakończeniu szkolenia

Na specjalne życzenie uczestnik może otrzymać materiały z dostosowaną dostępnością

Informacje dodatkowe

Zwolnienie na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT. Zwolnienie na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Adres

ul. Czarnoleśna 39
41-709 Ruda Śląska
woj. śląskie

Osoby uczestniczące w szkoleniu będą miały do dyspozycji 12 stanowisk dedykowanych do zajęć praktycznych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Arkadiusz

E-mail biuro@gagmedia.pl

Telefon (+48) 504 197 289