



Fundamenty Ruchu | Kurs BODYWORK Warszawa

Numer usługi 2026/01/27/201582/3286659

6 758,85 PLN brutto

5 495,00 PLN netto

100,88 PLN brutto/h

82,01 PLN netto/h

BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

3 oceny

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 67 h

📅 10.05.2026 do 09.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs adresowany jest do osób, dla których praca z ciałem poprzez ruch stanowi drogę i cel rozwoju zawodowego, a w szczególności:

* **trenerów personalnych**, którzy chcą uzupełnić podstawy pracy przez ruch i motorykę

* **fizjoterapeutów**, którzy pragną poszerzyć umiejętności o podstawowe kompetencje trenerskie

* **przyszłych trenerów**, którzy chcą zdobyć uznawane i/lub rozpoznawane międzynarodowo kompetencje zawodowe

* **studentów fizjoterapii**, którzy wiedzą, że chcą zajmować się kinezyterapią i treningiem motorycznym

* **pasjonatów ruchu**, którzy pragną ćwiczyć lepiej dla siebie i najbliższych.

*Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek –
Rozwój*

Minimalna liczba uczestników

25

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu treningowego w pracy trenera personalnego z wykorzystaniem podejścia funkcjonalnego opartego na analizie ruchu. Po jej zakończeniu uczestnik przeprowadza ocenę funkcjonalną, dobiera i prowadzi ćwiczenia oraz rozgrzewkę, programuje trening, dostosowuje działania do klienta i opracowuje podstawowe zalecenia żywieniowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia podstawy anatomii funkcjonalnej i fizjologii wysiłku.	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje układ ruchu, -charakteryzuje funkcje mięśni, -wyjaśnia mechanizmy pracy mięśni, -wskazuje rolę układów organizmu 	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje mobilność i dobiera metody jej poprawy.	<ul style="list-style-type: none"> -omawia pojęcia mobilności, elastyczności i stretchingu -wyjaśnia rolę rozgrzewki oraz modelu RAMP w przygotowaniu do wysiłku -opisuje podejście staw-po-stawie oraz koncepcję skrzyżowań mięśniowych według Jandy -identyfikuje ograniczenia ruchowe i dobiera metody poprawy 	Test teoretyczny
Uczestnik przeprowadza ocenę mobilności.	<ul style="list-style-type: none"> -wykonuje testy ruchowe, -identyfikuje ograniczenia, -dobiera ćwiczenia 	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi rozgrzewkę funkcjonalną.	<ul style="list-style-type: none"> -dobiera ćwiczenia mobilizujące i aktywujące -wykorzystuje kompleksy ruchowe w rozgrzewce -prowadzi rozgrzewkę w pracy z grupą ćwiczących 	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje sposób żywienia.	-ocenia dietę klienta, -identyfikuje błędy, -proponuje zmiany	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przygotowuje podstawowe zalecenia żywieniowe.	-określa zapotrzebowanie, -dobiera makroskładniki, -tworzy schemat	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje i naucza wzorców ruchowych. Uczestnik stosuje metody treningu siłowego.	-opisuje wzorce, -demonstruje ćwiczenia, -koryguje błędy -dobiera obciążenie, -stosuje metody treningowe, -wykonuje ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje proces treningowy.	-tworzy plan treningowy, -buduje mikro- i mezocykl, -dostosowuje plan do celu	Prezentacja
Uczestnik prowadzi sesję treningową.	-dobiera ćwiczenia, -prowadzi klienta, -kontroluje technikę	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł online – Podstawy anatomii funkcjonalnej i fizjologii człowieka

Teoria

- anatomia układu ruchu i topografia ciała
- funkcje głównych grup mięśniowych
- fizjologia wysiłku fizycznego
- podstawy funkcjonowania układów organizmu

Moduł I – Podstawy ruchu człowieka

Teoria

- mobilność i funkcjonalne zakresy ruchu
- stretching i metody poprawy mobilności
- znaczenie rozgrzewki w treningu
- podejście staw-po-stawie

Praktyka

- ocena mobilności podstawowych segmentów ciała
- warsztat mobilności i rozgrzewki funkcjonalnej
- wprowadzenie do podstawowych metod pracy z ruchem

Moduł II – Podstawy dietetyki

Teoria

- podstawy zdrowego żywienia
- bilans energetyczny i metabolizm
- rola makroskładników
- wsparcie dietetyczne osób aktywnych

Praktyka

- ocena sposobu żywienia klienta
- tworzenie podstawowych zaleceń żywieniowych

Moduł III – Fundamentalne umiejętności ruchowe

Teoria

- podstawowe wzorce ruchowe człowieka
- klasyfikacja wzorców ruchowych

Praktyka

- nauczanie wzorców push i pull
- ćwiczenia unilateralne i bilateralne
- ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała
- wprowadzanie akcesoriów treningowych

Moduł IV – Siła i koordynacja

Teoria

- adaptacja organizmu do obciążeń treningowych
- podstawy treningu siły i hipertrofii
- zasady doboru obciążenia

Praktyka

- nauka podstawowych ćwiczeń siłowych
- progresja obciążeń treningowych
- trening siły maksymalnej i hipertrofii

Moduł V – Programowanie i periodyzacja treningu

Teoria

- modele periodyzacji treningu
- struktura jednostki treningowej
- planowanie mikrocyklu i mezocyklu

Praktyka

- projektowanie planów treningowych
- prowadzenie sesji treningu personalnego
- dobór obciążenia i progresji treningowej

W harmonogramie szkolenia zawarto przerwę obiadową wliczoną w czas trwania usługi - 30 minut.

Teoria trwa 20 godzin, a praktyka 47 godzin.

Uczestnicy mają zapewniony dostęp sprzętu, stanowiska treningowego z pełnym wyposażeniem.

Walidacja prowadzona przez osobę niezależną od trenera

obejmuje:

- test wiedzy (teoria + praktyka)
- obserwację praktyczną

Warunkiem zaliczenia jest min. 60% poprawnych odpowiedzi testowych + zaliczenie praktyki.

Godzina szkolenia to godzina zegarowa = 60 min.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 12 WEBINAR WPROWADZJ ĄCY	Monika Salitra	10-05-2026	18:00	19:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 12 II MODUŁ: Podstawy ruchu człowieka	Dominika Kłoda	06-06-2026	11:00	19:00	08:00	Tak
3 z 12 II MODUŁ: Podstawy ruchu człowieka	Dominika Kłoda	07-06-2026	11:00	16:00	05:00	Tak
4 z 12 III MODUŁ: Podstawy dietetyki	Magdalena Hajduk-Warchoł	14-06-2026	11:00	17:00	06:00	Nie
5 z 12 IV MODUŁ: Fundamentalne umiejętności ruchowe	Dominika Kłoda	27-06-2026	11:00	19:00	08:00	Tak
6 z 12 IV MODUŁ: Fundamentalne umiejętności ruchowe	Dominika Kłoda	28-06-2026	11:00	16:00	05:00	Tak
7 z 12 V MODUŁ: Siła i koordynacja	-	18-07-2026	11:00	19:00	08:00	Tak
8 z 12 V MODUŁ: Siła i koordynacja	-	19-07-2026	11:00	16:00	05:00	Tak
9 z 12 WEBINAR II	Monika Salitra	26-07-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
10 z 12 VI MODUŁ: Programowanie i periodyzacja treningu	-	07-08-2026	10:00	16:00	06:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 12 VI MODUŁ: Programowanie i periodyzacja treningu	-	08-08-2026	11:00	19:00	08:00	Tak
12 z 12 VI MODUŁ: Programowanie i periodyzacja treningu	-	09-08-2026	11:00	16:00	05:00	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 758,85 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	82,01 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Dominika Kłoda

Trener personalny oraz trener przygotowania motorycznego. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku Sport. Medalistka Mistrzostw Polski, Europy i Świata tanecznej federacji IFMS. Pasjonatka szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Po zakończonej przygodzie tanecznej, pasję do sportu zaczęła realizować poprzez biegi długodystansowe. W swojej pracy szczególną uwagę zwraca na świadomy ruch, poprawę funkcjonowania ciała oraz osiągnięcie sportowych celów. Uważa, że aktywność fizyczna wpływa pozytywnie zarówno na ciało jak i umysł. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym.



2 z 3

Magdalena Hajduk-Warchoł



Doktor nauk medycznych i dietetyczka kliniczna, pasjonatka długowieczności i codziennych nawyków, które naprawdę robią różnicę. Wierzy, że to co jemy ma moc wydłużania lub skracania życia, dlatego zachęca do zmian na każdy etapie życia. W swojej pracy łączy wiedzę naukową z praktycznym podejściem do dietoterapii, dostosowując zalecenia do indywidualnych potrzeb pacjentów. Wspiera osoby, które: chcą świadomie jeść i czuć się lepiej; trenują i potrzebują zoptymalizowanej diety; zmagają się z problemami zdrowotnymi, które można wspomóc dietoterapią; wychowują dzieci i chcą zadbać o ich zdrowy start – zwłaszcza jeśli uprawiają sport lub mają trudności z jedzeniem.



3 z 3

Monika Salitra

Absolwentka Fizjoterapii na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, osteopata, nauczycielka hatha jogi metodą B.K.S. Iyengara w stopniu 2. Specjalizuje się w pracy z pacjentami bólowymi wykorzystując techniki manualne oraz terapię poprzez ruch. Dzięki długoletniej praktyce jogi doświadczyła wielu aspektów wpływu aktywności fizycznej na ciało i psychikę.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie papierowej, dostęp do webinaru oraz do platformy edukacyjnej.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Warunki techniczne

Webinar odbędzie się na platformie zoom, zostanie nagrany do późniejszego odtworzenia.

Adres

ul. Nowogrodzka 31
00-511 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbywa się w CrossFit MGW.

Kontakt



WIKTORIA WYSOCKA

E-mail wiktoria.wysocka@body-work.pl

Telefon (+48) 609 805 678