

**Fundamenty Ruchu | BODYWORK Poznań**

Numer usługi 2026/02/06/201582/3312597

6 758,85 PLN brutto

5 495,00 PLN netto

75,10 PLN brutto/h

61,06 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

3 oceny

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 90 h

📅 27.09.2026 do 13.12.2026

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

25-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie trenera personalnego poprzez zdobycie wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej, podstaw dietetyki, biomechaniki ruchu oraz zasad programowania treningu. Uczestnicy nauczą się analizować wzorce ruchowe, prowadzić rozgrzewkę funkcjonalną, dobrać ćwiczenia oraz planować długofalowy proces treningowy dostosowany do potrzeb i możliwości klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik omawia podstawy anatomii funkcjonalnej oraz fizjologii człowieka w kontekście aktywności fizycznej.</p> <p>Uczestnik wyjaśnia znaczenie mobilności i funkcjonalnych zakresów ruchu w kontekście przygotowania do wysiłku fizycznego oraz profilaktyki przeciążeń.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -opisuje budowę i podstawowe elementy układu ruchu oraz topografię ciała -charakteryzuje funkcje najważniejszych grup mięśniowych na przykładzie podstawowych ćwiczeń -wyjaśnia podstawowe mechanizmy pracy mięśni oraz fizjologii wysiłku fizycznego -wskazuje rolę wybranych układów organizmu w procesie podejmowania aktywności fizycznej -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 -wskazuje metody poprawy mobilności stosowane w treningu 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik przeprowadza podstawową ocenę mobilności oraz dobiera ćwiczenia poprawiające zakres ruchu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wykonuje ocenę podstawowych zakresów ruchu (np. głęboki przysiad, mobilność barków nad głową, rotacja tułowia, zakresy w obrębie tylnej taśmy) -identyfikuje ograniczenia mobilności w podstawowych wzorcach ruchowych -dobiera podstawowe metody mobilności aktywnej 	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę funkcjonalną dostosowaną do charakteru treningu.</p> <p>Uczestnik omawia podstawowe zasady zdrowego żywienia oraz rolę składników odżywczych w funkcjonowaniu organizmu i aktywności fizycznej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -dobiera ćwiczenia mobilizujące i aktywujące -wykorzystuje kompleksy ruchowe w rozgrzewce -prowadzi rozgrzewkę w pracy z grupą ćwiczących -wyjaśnia rolę podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów i węglowodanów) oraz ich główne źródła w diecie -opisuje elementy bilansu energetycznego oraz pojęcia podstawowej i całkowitej przemiany materii -omawia mechanizmy regulacji apetytu oraz podstawowe przyczyny nadmiernej masy ciała -wskazuje znaczenie diety w profilaktyce chorób metabolicznych i stanów zapalnych -opisuje rolę suplementacji w żywieniu osób aktywnych fizycznie 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik analizuje sposób żywienia osoby aktywnej fizycznie i proponuje podstawowe zalecenia żywieniowe wspierające trening.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -przeprowadza podstawową analizę sposobu żywienia klienta -identyfikuje błędy żywieniowe oraz elementy wymagające modyfikacji -proponuje podstawowe zmiany w sposobie żywienia dostosowane do celu treningowego 	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik przygotowuje podstawowe zalecenia lub schemat żywieniowy dla osoby podejmującej aktywność fizyczną.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -określa zapotrzebowanie energetyczne w przybliżonym zakresie -dobiera proporcje makroskładników w zależności od celu treningowego -opracowuje przykładowy plan żywieniowy wspierający aktywność fizyczną 	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik charakteryzuje podstawowe wzorce ruchowe człowieka oraz ich znaczenie w planowaniu treningu.</p> <p>Uczestnik wykonuje i naucza podstawowych wzorców ruchowych kończyn dolnych i górnych</p> <p>Uczestnik dobiera i wykorzystuje akcesoria treningowe do nauczania wzorców ruchowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -omawia podział podstawowych wzorców ruchowych człowieka -wyjaśnia założenia koncepcji fundamentalnych wzorców ruchowych (FMS) -opisuje znaczenie wzorców pchania i przyciągania w treningu siłowym i funkcjonalnym -demonstruje wzorce pchania i przyciągania kończyn dolnych -wykonuje ćwiczenia bilateralne i unilateralne typu push i pull -wykonuje ćwiczenia w zakresach ramion nad głowę (overhead) -demonstruje ćwiczenia pchania i przyciągania ramion (np. pompka, odwrócona pompka) -stosuje akcesoria treningowe (np. kij, mini-band, przeciwwaga) w nauczaniu wzorców ruchowych -dobiera ćwiczenia wspierające poprawę techniki ruchu -koryguje podstawowe błędy techniczne podczas wykonywania ćwiczeń 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik wyjaśnia podstawowe mechanizmy adaptacji organizmu do obciążeń treningowych oraz zasady rozwoju siły mięśniowej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -omawia zasady adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego (SAID i GAS) -opisuje wpływ obciążeń treningowych na układ mięśniowo-szkieletowy -wyjaśnia podstawowe efekty treningu siły mięśniowej -opisuje metody określania powtórzeń maksymalnych (RM) 	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik wykonuje podstawowe wzorce ruchowe pod obciążeniem oraz dobiera odpowiednie obciążenie treningowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego -dobiera obciążenie w zależności od celu treningowego -stosuje podstawowe zasady budowania adaptacji tkanek do obciążenia 	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik stosuje podstawowe metody treningu siłowego w planowaniu i prowadzeniu ćwiczeń.</p> <p>Uczestnik zna zasady programowania ćwiczeń w ujęciu sprawnościowym oraz ich zastosowanie w różnych celach treningowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -dobiera obciążenie treningowe w celu rozwoju siły lub hipertrofii mięśniowej -wykorzystuje elementy metody lekkoatletycznej i ciężkoatletycznej w treningu siłowym -stosuje podstawowe metody treningu siły maksymalnej -wymienia i opisuje elementy programu ćwiczeń dla różnych celów (siła, hipertrofia, sprawność codzienna). -Objaśnia zastosowanie różnych modeli periodyzacji treningu i rehabilitacji. 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik rozumie zasady periodyzacji treningowej w mikro- i mezocyklach oraz zmienność obciążenia w cyklu treningowym.</p> <p>Uczestnik zna metody określania powtórzeń w rezerwie (RIR) i potrafi dobierać je pod określony cel treningowy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Wyjaśnia różnice między mikrocyklem a mezocyklami i podaje przykłady ich zastosowania. -Wskazuje sposoby zmienności obciążenia w zależności od celu treningowego. -Objaśnia, czym jest RIR i jak wpływa na planowanie sesji treningowej. -Podaje przykłady zastosowania RIR w planie hipertrofii lub siły. 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik potrafi sklasyfikować osobę, z którą współpracuje, pod kątem sprawności, doświadczenia i celów treningowych.</p> <p>Uczestnik potrafi zaprojektować gotowy plan treningowy, mikrocykle i mezocykle dopasowane do celu klienta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Przeprowadza krótką analizę stanu sprawności uczestnika treningu. -Określa poziom zaawansowania i dobiera odpowiedni plan ćwiczeń. -Tworzy przykładowy plan treningowy na określony cel (siła, hipertrofia, sprawność). -Konstruuje mikro- i mezocykl w sposób zrównoważony i logiczny. 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi dobrać odpowiednie obciążenia i prowadzić sesję treningu personalnego.	<p>-Prawidłowo dobiera ciężar do poziomu uczestnika i rodzaju ćwiczenia.</p> <p>-Prowadzi sesję treningową zgodnie z zaplanowanym programem.</p>	Test teoretyczny

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 - 30 minut.

Godzina szkolenia to godzina dydaktyczna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 12 MODUŁ ONLINE: PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ I FIZJOLOGII CZŁOWIEKA	Monika Salitra	27-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
2 z 12 I. PODSTAWY RUCHU CZŁOWIEKA	Dominika Kłoda	03-10-2026	12:30	18:30	06:00	Tak
3 z 12 I. PODSTAWY RUCHU CZŁOWIEKA	Dominika Kłoda	04-10-2026	09:00	15:00	06:00	Tak
4 z 12 II. PODSTAWY DIETETYKI	Magdalena Hajduk-Warchoł	18-10-2026	12:00	18:00	06:00	Tak
5 z 12 III. FUNDAMENTALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	Dominika Kłoda	14-11-2026	12:30	18:30	06:00	Tak
6 z 12 III. FUNDAMENTALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	Dominika Kłoda	15-11-2026	09:00	15:00	06:00	Tak
7 z 12 IV. SIŁA I KOORDYNACJA	-	28-11-2026	12:30	18:30	06:00	Tak
8 z 12 IV. SIŁA I KOORDYNACJA	-	29-11-2026	09:00	15:00	06:00	Tak
9 z 12 WEBINAR	Monika Salitra	06-12-2026	18:00	19:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 12 V. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU	-	11-12-2026	12:00	18:00	06:00	Tak
11 z 12 V. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU	-	12-12-2026	12:30	18:30	06:00	Tak
12 z 12 V. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU	-	13-12-2026	09:00	15:00	06:00	Tak

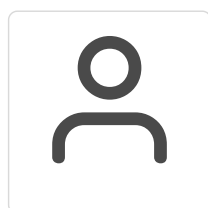
Cennik

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	75,10 PLN
Koszt osobogodziny netto	61,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3

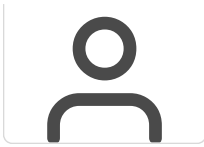


1 z 3

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.

2 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.



3 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.

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. Michała Kajki 14
60-545 Poznań
woj. wielkopolskie

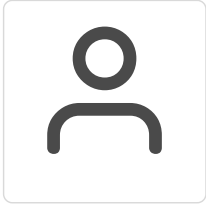
Centrum BODYWORK.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

- Bezpłatny parking, zapewniony ciepły posiłek, przekąski oraz napoje ciepłe i zimne, szatnia

Kontakt



WIKTORIA WYSOCKA

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

Telefon (+48) 609 805 678