Możliwość dofinansowania

Trener Metody Pilates

Numer usługi 2026/02/10/196752/3319874

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa

PROFESSIONAL HR GROUP MARTA KOSTECKA

4,8 / 5

63 oceny

Sosnowiec / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
20 h
25.04.2026 do 26.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby, które przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates. Stan zdrowie i ogólna sprawność fizyczna pozwala uczestnikowi na aktywne uczestnictwo w zajęciach.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	17-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Szkolenie przygotuje uczestników do bezpiecznego i świadomego prowadzenia podst. zajęć Pilates na macie, zgodnie z zasadami metody J. Pilatesa Szkolenie przygotuje uczestników do kształtowanie umiejętności świadomego i zrównoważonego rozwoju w podejścia do zdrowia i aktywności fiz. poprzez praktykę Pilates oraz promowanie stylu życia opartego na uważności, równowadze wewnętrznej i trosce o środowisko naturalne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wymienia zasady metody Pilates oraz opisuje historię i rozwój metody.	Definiuje sześć zasad metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej znich w praktyce. Opisuje różnice między Pilates klasycznym a współczesnym na przykładach.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje zależności anatomiczne istotne dla prawidłowego wykonywania ćwiczeń Pilates oraz wymienia główne struktury układu ruchu.	Wymienia główne mięśnie głębokie stabilizujące tułów i ich funkcje. Opisuje zależności między pracą przepony a stabilizacją kręgosłupa.	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie planuje i przeprowadza sesję Pilates dla osób początkujących.	Przygotowuje konspekt zajęć Pilates	Test teoretyczny
	Prowadzi wybrane ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem poprawnych instrukcji i korekt.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia	Przeprowadza obserwację i metodyczną rozmowę diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb na podstawie analizy sylwetki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie stosuje narzędzia empatycznej i bezpiecznej komunikacji w pracy z klientem.	Reaguje z empatią i spokojem na potrzeby i trudności uczestników zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje język wspierający i niedyrektywny podczas udzielania wskazówek.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje w zespole, udziela i przyjmuje konstruktywny feedback.	Udziela informacji zwrotnej współćwiczącemu w sposób merytoryczny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje aktywne słuchanie i otwartość na sugestie od uczestników i grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje powiązania między zielonymi kompetencjami a praktyką ruchu i proekologicznym stylem życia.	Rozpoznaje przykłady zielonych kompetencji w kontekście pracy z ciałem i ruchem.	Test teoretyczny
Dobiera ekologiczne rozwiązania w praktyce ruchowej, takie jak naturalne materiały, oszczędne wykorzystanie przestrzeni i energii.	Wskazuje odpowiednie praktyki i materiały wspierające zrównoważoną organizację przestrzeni do ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Promuje ideę zrównoważonego stylu życia w swojej pracy edukacyjnej i relacjach z otoczeniem.	Wybiera działania, które wspierają świadomość ekologiczną w pracy instruktora ruchu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	PROFESSIONAL HR GROUP MARTA KOSTECKA
Nazwa Podmiotu certyfikującego	PROFESSIONAL HR GROUP MARTA KOSTECKA

Program

Dzień 1 – Wprowadzenie do metody Pilates

10:30–10:45 Powitanie i integracja grupy

- Przedstawienie trenera oraz uczestników
- Zasady organizacyjne i cele szkolenia
- Ćwiczenie wstępne: test mobilności i krótka obserwacja postawy

10:45-11:15 Historia i gł. założenia Pilatesa

- Joseph Pilates – kontekst powstania metody
- 6 zasad Pilates: koncentracja, kontrola, centrum, precyzja, płynność, oddech
- Różnice między Pilates klasycznym a współczesnym

11:15–12:15 Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu

- Praca z oddechem – tor dolnożebrowy
- Pozycje wyjściowe: neutralny kręgosłup, miednica, ułożenie barków i głowy
- Ćwiczenia aktywizujące centrum (core) i rozluźniające napięcia

12:15–13:00 – Anatomia funkcjonalna i ekologia ciała

- Kręgosłup, miednica, klatka piersiowa – rola w ruchu
- Mięśnie głębokie: poprzeczny brzucha, dno miednicy, wielodzielny
- Równowaga w ciele jako metafora równowagi w życiu

13:00 - 13:30 Przerwa

13:30–14:30 Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie

- Wzajemna korekta w bezpiecznym zakresie
- Feedback od instruktora i grupy
- Anatomia i ocena sylwetki

14:30–15:30 Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates

- Budowa i funkcje kręgosłupa, miednicy i klatki piersiowej
- Znaczenie mięśni głębokich: poprzeczny brzucha, dna miednicy, wielodzielny
- Rola przepony i toru oddechu w stabilizacji

15:30–15:45 Przerwa

15:45–16:45 Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka

- Równowaga napięć mięśniowych
- Łańcuchy mięśniowe a kompensacje w ruchu
- Analiza napięcia i mobilności w różnych segmentach

16:45–17:15 Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności

- Obserwacja postawy w różnych pozycjach
- Testy zakresów ruchu, stabilności i aktywacji mięśni
- Notowanie indywidualnych wniosków

17:15-17:45 Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem

- Dobór ćwiczeń do rodzaju sylwetki i ograniczeń
- Jak rozpoznać przeciwwskazania do ćwiczeń Pilates
- Ćwiczenia dopasowane do potrzeb: wzmacnianie vs mobilizacja

17:45–18:00 – Podsumowanie dnia i technika regeneracji

- Stretching, uziemienie, relaksacja
- Mindfulness w ruchu
- Zrównoważony rozwój – mikro decyzje, makro efekt

Dzień 2 – Ćwiczenia Pilates – nauka i metodyka oraz ekologiczne podejście do nauczania i integracja ruchu z dobrostanem

10:30-11:15 – Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates

• Wybór „zielonych” akcesoriów – maty, piłki i paski z materiałów przyjaznych środowisku.

- Jak styl życia wpływa na ciało i układ nerwowy
- Energia osobista a wypalenie zawodowe
- Minimalizm w praktyce – jak ograniczyć zużycie plastiku i energii w przestrzeni treningowej.

11:15-12:15 Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki

- Setka, Roll-Up, Leg Circles, Rolling Like a Ball
- Pozycjonowanie ciała, aktywacja core, kontrola oddechu
- Utrzymanie neutralnych ustawień podczas ruchu

12:15-13:00 Metodyka nauczania – część I

- Jak planować lekcję Pilates (struktura zajęć)
- Techniki obserwacji klienta podczas ćwiczeń
- Praca z głosem, demonstracja, intonacja, rytm

Przerwa 13:00-13:30

13:30-14:15 Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach

- Każdy uczestnik prowadzi wybrane ćwiczenie
- Feedback od trenera i grupy

14:15-14:45 Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych

- Końcowa część sesji Pilates
- Techniki oddechowe, skupienie i rozluźnienie
- Mindfulness w Pilates
- Ewaluacja i doskonalenie umiejętności

14:45-15:15 – Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki oraz zrównoważone podejście do pracy z ciałem

- Powtórzenie zestawu podstawowego
- Korekty, stabilizacja, precyzja i oddech
- Jak uczyć odpowiedzialnie i z szacunkiem do ciała
- Proste praktyki eko: sprzęt, przestrzeń, komunikacja
- Pilates jako narzędzie długofalowego dobrostanu ustawicznego zrównoważonego rozwoju

15:15-16:00 – Metodyka nauczania – część II

- Tworzenie konspektu zajęć
- Praca z klientem indywidualnym i grupą
- Jak rozwijać poziom trudności zajęć

16:00-17:00 – Podsumowanie i zakończenie szkolenia

Omówienie postępów uczestników

Wskazówki do dalszego rozwoju

17:00-17:15 – Przerwa

17:15 -17:30 Walidacja

Pytania zamknięte i krótkie odpowiedzi

Sprawdzenie zrozumienia materiału teoretycznego

17:30-18:00 – Egzamin

Wyjaśnienie odpowiedzi

Rozwianie wątpliwości dotyczących teorii i praktyki

Wręczenie zaświadczeń i pożegnanie

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.

Walidacja prowadzona jest na zasadzie testu

Egzamin realizowany jest na zasadach obserwacji symulowanej i testu teoretycznego.

W trakcie każdego dnia szkolenia przewidziana jest przerwa 45 min. (wliczona w czas szkolenia).

Cena usługi to koszt przypadający na jednego uczestnika.

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

(20hx45min=900 min, 900 min/60min=15 godziny zegarowych).

Przerwy oraz walidacja zostały wliczone w czas trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 10:30-10:45 Powitanie i integracja grupy	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	10:30	10:45	00:15
2 z 24 10:45-11:15 Historia i gł. założenia Pilatesa	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	10:45	11:15	00:30
3 z 24 11:15–12:15 Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	11:15	12:15	01:00
4 z 24 12:15–13:00 – Anatomia funkcjonalna i ekologia ciała	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 24 Przerwa	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 24 13:30–14:30 Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	13:30	14:30	01:00
7 z 24 14:30–15:30 Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	14:30	15:30	01:00
8 z 24 Przerwa	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	15:30	15:45	00:15
9 z 24 15:45–16:45 Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	15:45	16:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 24 16:45–17:15 Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	16:45	17:15	00:30
11 z 24 17:15-17:45 Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	17:15	17:45	00:30
12 z 24 17:45–18:00 – Podsumowanie dnia i technika regeneracji	Agnieszka Rędzia	25-04-2026	17:45	18:00	00:15
13 z 24 10:30-11:15 – Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	10:30	11:15	00:45
14 z 24 11:15-12:15 Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	11:15	12:15	01:00
15 z 24 12:15-13:00 Metodyka nauczania – część I	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	12:15	13:00	00:45
16 z 24 Przerwa 13:00-13:30	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	13:00	13:30	00:30
17 z 24 13:30-14:15 Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	13:30	14:15	00:45
18 z 24 14:15-14:45 Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	14:15	14:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 24 14:45-15:15 – Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki oraz zrównoważone podejście do pracy z ciałem	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	14:45	15:15	00:30
20 z 24 15:15-16:00 – Metodyka nauczania – część II	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	15:15	16:00	00:45
21 z 24 16:00-17:00 – Podsumowanie i zakończenie szkolenia	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	16:00	17:00	01:00
22 z 24 17:00-17:15 – Przerwa	Agnieszka Rędzia	26-04-2026	17:00	17:15	00:15
23 z 24 17:15 -17:30 Walidacja	-	26-04-2026	17:15	17:30	00:15
24 z 24 17:30-18:00 – Egzamin	-	26-04-2026	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Agnieszka Rędzia

Od 2002 roku zajmuję się treningiem i rozwojem człowieka poprzez ruch. Jestem trenerem personalnym, instruktorem fitness, trenerem kettlebell oraz nauczycielem pilates. Jej misją jest całościowy rozwój sprawności – tak, aby ciało mogło funkcjonować zdrowo i efektywnie na każdym etapie życia, aż do późnej starości.
W 2004 roku ukończyłam socjologię na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, dlatego holistyczne podejście do człowieka jest jej tak bliskie. W 2002 zdobyła dyplom instruktora rekreacji ruchowej, w2014 trenera personalnego oraz instruktora pilates. Od tamtej pory nieustannie pogłębiam wiedzę i doskonalę warsztat, aby jak najlepiej rozumieć pracę z ciałem.
Szkolenia w tematyce ćwiczeń prowadzi od ponad
7 lat, zajęcia dla instruktorów pilates od ponad 5 lat. Przez te lata zdążyła ukończyć wielekursów.Ukończyła pełne szkolenia na wszystkich sprzętach w My Pilates Method u Marty WaszczykweWrocławiu, w Alter u Patryka Tomaszewskiego oraz program Comprehensive Pilates TeacherwKlinice Pilates. Dodatkowo stale uczestniczy w warsztatach z zagranicznymi nauczycielamijakMiguel Silva czy Pilatistic Oldschool.
Uwielbia pracę z ludźmi i dzielenie się wiedzą, bo wierzy, że pilates to metoda, która pozwala nie tylko zadbać o zdrowie i formę, ale też budować sprawność na całe życie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej: Ćwiczenia oraz skrypty.

Uczestnicy otrzymają: materiały autorskie, opracowane przez wykładowcę-praktyka.

Warunki uczestnictwa

Wymagana jest obecność min 80% lub ze wskazaniami Operatora

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.Uczestnik ma obowiązek zapisania się na usługę przez BUR co najmniej na 1 dzień roboczy przed rozpoczęciem realizacji usługi.

Informacje dodatkowe

Warunki organizacyjne: zajęcia przeprowadzane są na sali o powierzchni 50m2. Każdy z uczestników wykonuje ćwiczenia na swojej macie. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (20hx45min=900 min, 900 min/60min=15 godziny zegarowych).

Zajęcia teoretyczne to 9 godzin dydaktycznych a zajęcia praktyczne to 9 godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%

2) § 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 - w przypadku w co najmniej 70%

3) W przypadku braku uzyskania lub uzyskania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Adres

ul. Sucha 18
41-205 Sosnowiec
woj. śląskie

Studio Treningowe WOW

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Marta Kostecka

E-mail marta@prohrgroup.pl
Telefon (+48) 500 176 332