



Kurs Pilates funkcjonalny w treningu medycznym

Numer usługi 2026/02/11/55596/3326900

950,00 PLN brutto

950,00 PLN netto

86,36 PLN brutto/h

86,36 PLN netto/h

121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 529 ocen

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 19.07.2026 do 19.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- trenerów personalnych,
- trenerów przygotowania motorycznego,
- instruktorów fitness,
- trenerów medycznych,
- trenerów sportów indywidualnych i zespołowych,
- studentów kierunków: fizjoterapia, wychowanie fizyczne,

Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, „PROFESJONALNE KADRY PODLASIA – wsparcie rozwoju kwalifikacji mieszkańców subregionu białostockiego”, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub u którego operatora korzystają ze wsparcia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

18-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego wykorzystywania elementów metody Pilates jako narzędzia funkcjonalnego w procesie przygotowania pacjenta lub klienta do bezpiecznego i świadomego powrotu sprawności oraz do aktywności sportowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje rolę Pilatesu w procesie przygotowania do aktywności fizycznej oraz w bezpiecznym powrocie do sportu po urazie	Uczestnik określa funkcjonalne założenia metody Pilates w kontekście treningu medycznego i sportowego	Test teoretyczny
	Uczestnik określa znaczenie pracy w różnych pozycjach wyjściowych (leżenie, siad, klęk, stanie) oraz w trzech płaszczyznach ruchu	Test teoretyczny
	Uczestnik określa zasady progresji i regresji ćwiczeń w zależności od celu terapeutycznego lub treningowego	Test teoretyczny
	Uczestnik określa możliwości wykorzystania przyborów (taśmy, piłki, obciążenia itp.) w procesie kształtowania stabilizacji, mobilności i siły. Uczestnik określa zasady planowania jednostki treningowej ukierunkowanej na poprawę jakości ruchu i przygotowanie do aktywności sportowej	Test teoretyczny Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik samodzielnie wykorzystuje elementy metody Pilates jako narzędzia funkcjonalnego w procesie przygotowania pacjenta lub klienta do bezpiecznego i świadomego powrotu sprawności oraz do aktywności sportowej.</p>	Uczestnik dobiera ćwiczenia Pilates w sposób funkcjonalny, adekwatnie do celu terapeutycznego lub treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik planuje i prowadzi trening w różnych pozycjach wyjściowych oraz płaszczyznach ruchu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik integruje elementy stabilizacji, mobilności, kontroli ruchu, oddechu i siły w jednej jednostce treningowej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik tworzy sekwencje ćwiczeń ukierunkowane na poprawę jakości ruchu i przygotowanie do bardziej wymagających form aktywności.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik opracowuje plan treningowy wspierający bezpieczny i świadomy powrót pacjenta/klienta do aktywności fizycznej i sportowej.	Analiza dowodów i deklaracji
<p>Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii</p>	Uczestnik modyfikuje ćwiczenia w zależności od poziomu sprawności, stanu funkcjonalnego oraz etapu powrotu do aktywności.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje pacjentowi plan pracy i zastosowane metody	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik kieruje się zasadą bezpieczeństwa i jakości ruchu w planowaniu procesu treningowo-terapeutycznego	Analiza dowodów i deklaracji

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 niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego wykorzystywania elementów metody Pilates jako narzędzia funkcjonalnego w procesie przygotowania pacjenta lub klienta do bezpiecznego i świadomego powrotu sprawności oraz do aktywności sportowej.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 11 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

1. Wprowadzenie do funkcjonalnego ujęcia metody Pilates
2. Rola Pilatesu w procesie powrotu do aktywności
3. Analiza ruchu i praca w różnych płaszczyznach
4. Ćwiczenia w pozycjach niskich (leżenie, siad)
5. Ćwiczenia w pozycjach wysokich (klęk, stanie)
6. Ćwiczenia podporowe i antyrotacyjne
7. Wykorzystanie przyborów w treningu funkcjonalnym
8. Progresje i regresje ćwiczeń
9. Przykładowe sekwencje treningowe
10. Zastosowanie ćwiczeń w pracy z klientem i pacjentem po kontuzji
11. Walidacja-test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja-weryfikacja, prowadzona stacjonarnie pod adresem: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Kurs przeznaczony dla specjalistów pracujących z ruchem, zainteresowanych funkcjonalnym ujęciem metody Pilates w treningu i pracy z ciałem. Uczestnicy poznają możliwości wykorzystania Pilatesu w planowaniu i prowadzeniu treningu ruchowego w różnych pozycjach oraz płaszczyznach ruchu. Kurs pokazuje nowoczesne i funkcjonalne podejście do metody Pilates w pracy z klientem aktywnym fizycznie oraz pacjentem po urazie.

Szkolenie obejmuje praktyczne zastosowanie ćwiczeń z wykorzystaniem przyborów, ukierunkowanych na kontrolę ruchu, stabilizację oraz świadomą progresję ćwiczeń. Program kursu pokazuje Pilates funkcjonalny jako narzędzie wspierające rozwój jakości ruchu i przygotowanie organizmu do bardziej wymagających form aktywności fizycznej.

Kurs trwa 11 godz. dydaktycznych, co stanowi 8 godz. 15 min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 1h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 3 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 8 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu, wymagane 80% obecności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-5, teoria 90 min	mgr Natalia Höft	19-07-2026	09:00	12:30	03:30
2 z 5 Przerwa	mgr Natalia Höft	19-07-2026	12:30	13:30	01:00
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 6-10, teoria 45 min	mgr Natalia Höft	19-07-2026	13:30	17:15	03:45
4 z 5 11.przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Natalia Höft	19-07-2026	17:15	17:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em;">5 z 5</div> 11. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji.	-	19-07-2026	17:30	18:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	86,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Natalia Höft

Absolwentka Fizjoterapii na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Od 2017 roku pracuje zawodowo jako fizjoterapeuta, zdobywając doświadczenie w ośrodkach rehabilitacji oraz centrach fizjoterapii. Od 2019 roku prowadzi treningi pilates, a w 2023 roku otworzyła własne studio – FitLife Studio, gdzie zajmuje się fizjoterapią, prowadzeniem treningów pilates indywidualnych i grupowych oraz treningów reedukacji oddechu. Od ponad 8 lat wspiera pacjentów w odzyskiwaniu zdrowia i sprawności, łącząc podejście fizjoterapeutyczne z metodą Pilates oraz pracą oddechową. Prowadzi również autorskie szkolenia i warsztaty dla specjalistów, szczególnie w obszarze wykorzystania Pilatesu w rehabilitacji i treningu medycznym.

Obszary specjalizacji

- fizjoterapia funkcjonalna w problemach ortopedycznych i pourazowych
- powrót do aktywności po urazach i zabiegach operacyjnych (programowanie progresji obciążeń)
- trening medyczny w dolegliwościach kręgosłupa oraz przeciążeniach narządu ruchu
- wykorzystanie metody pilates w rehabilitacji i przygotowaniu motorycznym (trening indywidualny i grupowy)
- kontrola motoryczna, stabilizacja i jakość ruchu w różnych pozycjach i płaszczyznach ruchu

- korekcja wad postawy oraz praca ze schorzeniami kręgosłupa
- Pilates w pracy ze skoliozą

Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Władysława Łokietka 8a
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Shanti miejsce jogi i relaksu,

Walidacja-weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457