



## Kurs Pilates funkcjonalny w treningu medycznym

Numer usługi 2026/02/11/55596/3326938

950,00 PLN brutto  
950,00 PLN netto  
86,36 PLN brutto/h  
86,36 PLN netto/h  
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 207 ocen

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 11:00 h

📅 18.12.2026 do 18.12.2026

## 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 a także do Pracodawców i ich Pracowników..

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

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

17-12-2026

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 z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa znaczenie pracy w różnych pozycjach wyjściowych (leżenie, siad, klęk, stanie) oraz w trzech płaszczyznach ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa zasady progresji i regresji ćwiczeń w zależności od celu terapeutycznego lub treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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 z wynikiem generowanym automatycznie  Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

## 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

**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

*Opis zastosowania metod walidacji:*

1. *Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej*

*W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. 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.*

*Procedura walidacji:*

1. Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania do walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.

## 2. Test teoretyczny w części teoretycznej

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

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.

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.

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 pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-5, teoria 90 min	mgr Natalia Höft	18-12-2026	09:00	12:30	03:30
<b>2 z 5</b> Przerwa	mgr Natalia Höft	18-12-2026	12:30	13:30	01:00
<b>3 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 6-10, teoria 45 min	mgr Natalia Höft	18-12-2026	13:30	17:15	03:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 5 Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Natalia Höft	18-12-2026	17:15	17:30	00:15
5 z 5 Walidacja	-	18-12-2026	17:30	18:15	00:45

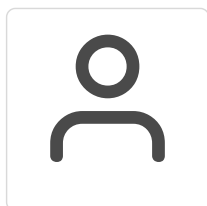
## Cennik

### 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

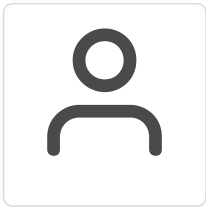
ul. Opolska 22  
40-084 Katowice  
woj. śląskie

Kompleks OPOLSKA -główne wejście do kompleksu

## 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](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457