



Trener Medyczny Warszawa | Kurs BODYWORK

Numer usługi 2026/02/12/201582/3329893

10 448,85 PLN brutto

8 495,00 PLN netto

124,39 PLN brutto/h

101,13 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BODYWORK GROUP

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 4,6 / 5

4 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 84:00 h

📅 01.08.2026 do 10.01.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierujemy w szczególności do:

* **trenerów personalnych**, którzy chcą zdobyć narzędzia terapeutyczne do pracy z klientami zmagającymi się z dysfunkcjami, bólem i chorobami

* **fizjoterapeutów**, którzy pragną uzupełniać pracę na kozetce treningiem na sali

* **studentów fizjoterapii**, którzy wiedzą, że chcą zajmować się treningiem medycznym

* **pasjonatów ruchu**, którzy interesują się wiedzą z dziedziny leczenia ruchem

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój

Minimalna liczba uczestników

25

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

31-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

84

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego stosowania treningu medycznego w pracy z osobami z zaburzeniami funkcjonalnymi. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu oceny postawy i wzorców ruchowych, mechanizmów powstawania bólu oraz zasad planowania ćwiczeń korekcyjnych. Nauczą się przeprowadzać audyt osoby z dolegliwościami bólowymi oraz tworzyć kompleksowe programy treningu medycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia funkcje mięśni głębokich centrum (core) oraz wyjaśnia różnice między funkcją stabilizacyjną i ruchową mięśni.	<ul style="list-style-type: none">-opisuje rolę przepony, dna miednicy i mięśni głębokich-wyjaśnia wpływ napięcia struktur głębokich na tkanki powierzchowne-omawia zasady stabilizacji w treningu kobiet w ciąży i po porodzie	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje połączenia mięśniowo-powięziowe oraz zasady oceny postawy ciała.	<ul style="list-style-type: none">-opisuje mapy anatomiczne ciała-wyjaśnia rolę powięzi w przenoszeniu napięć-wskazuje zasady treningu taśm mięśniowo-powięziowych	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia rolę tkanki łącznej w przenoszeniu sił oraz opisuje strategie treningu powięziowego.	<ul style="list-style-type: none">-omawia budowę i funkcję powięzi-wyjaśnia pojęcie kontrologii i wyśrodkowania ruchu-opisuje metody poprawy sprężystości tkanek	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje postawę ciała i dobiera metody pracy wpływające na regulację napięcia oraz funkcjonowanie układu nerwowego.	<ul style="list-style-type: none">-przeprowadza podstawową ocenę postawy-dobiera ćwiczenia poprawiające postawę i napięcie mięśniowe-stosuje techniki relaksacyjne i elementy treningu regulującego układ nerwowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera ćwiczenia w treningu medycznym dla najczęstszych dysfunkcji narządu ruchu.	<ul style="list-style-type: none">-dobiera ćwiczenia dla osób z bólem kręgosłupa-stosuje elementy treningu stabilizacji i pracy ze stopą-proponuje ćwiczenia w pracy z hipermobilnością	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje program treningu medycznego dla osoby z zaburzeniami funkcjonalnymi.	-przeprowadza audyt funkcjonalny -dobiera progresję i regresję ćwiczeń -opracowuje przykładowy plan treningowy	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 I – Stabilizacja centralna i funkcja mięśni głębokich

- rola mięśni głębokich w stabilizacji posturalnej
- różnice między funkcją posturalną a ruchową mięśni stabilizacyjnych
- integracja pracy przepony, dna miednicy i mięśni głębokich
- wpływ napięcia struktur głębokich na tkanki powierzchowne
- zasady stabilizacji w treningu kobiet w ciąży i po porodzie

Moduł II – Anatomia powięziowa i ocena postawy

- mapy anatomiczne i połączenia mięśniowo-powięziowe
- ocena postawy ciała w ujęciu powięziowym
- trening taśm mięśniowo-powięziowych
- charakterystyczne zmiany napięciowe związane z procesem starzenia
- zasady treningu osób starszych

Moduł III – Tkanka łączna i trening powięziowy

- budowa i funkcje powięzi
- rola tkanki łącznej w przenoszeniu sił
- kontrolacja i wypośrodkowanie ruchu
- restrukturyzacja powięzi i poprawa sprężystości tkanek
- wykorzystanie energii kinetycznej i elastyczności w ruchu

Moduł IV – Postawa ciała i układ nerwowy

- zależność między postawą ciała a stanem psychicznym
- trening postawy zewnętrznej i wewnętrznej
- wybrane mechanizmy psychodynamiczne widoczne w ciele
- techniki relaksacyjne i trening rozluźniający
- stymulacja układu nerwowego i trening inspirowany rozwojem dziecka

Moduł V – Trening medyczny w dysfunkcjach

- przyczyny bólu kręgosłupa szyjnego, piersiowego i lędźwiowego
- trening przeciwbólowy szyi
- trening i funkcja stopy w kontekście stabilizacji
- praca z hipermobilnością
- podstawy pracy z dysfunkcjami barku i szyi
- zasady ergonomii w pracy z klientem

Moduł VI – Programowanie treningu medycznego

- planowanie treningu w dysfunkcjach narządu ruchu
- praca z dziećmi i dorosłymi z wadami postawy
- progresja i regresja ćwiczeń w treningu medycznym
- ocena skuteczności działań treningowych
- przygotowanie programu treningu medycznego

Podsumowanie szkolenia

- powtórzenie kluczowych zagadnień
- egzamin teoretyczny i praktyczny

Łączny czas szkolenia: 84 godziny

Szkolenie realizowane jest w formie 6 zjazdów weekendowych zgodnie z harmonogramem usługi.

- **Część teoretyczna na jednym zjeździe:** 4 godziny
- **Część praktyczna na jednym zjeździe:** 10 godzin

W czas trwania szkolenia wliczona przerwa - 30 minut.

- Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej: uczestnicy pracują w parach lub małych grupach.
- Każdy uczestnik wykonuje i uczy się interpretacji testów funkcjonalnych, oceny wzorców ruchowych oraz doboru ćwiczeń w treningu medycznym.
- Instruktor prezentuje techniki i ćwiczenia, a następnie uczestnicy realizują je pod nadzorem, otrzymując bieżącą informację zwrotną.
- Część praktyczna obejmuje również symulacje typowych przypadków, ćwiczenia progresji i regresji, oraz opracowywanie przykładowych programów treningowych.

Walidacja prowadzona przez osobę niezależną od trenera i obejmuje:

1. **Obserwację uczestników podczas zadań praktycznych** – poprawność wykonania testów funkcjonalnych, ćwiczeń stabilizacyjnych i korekcyjnych.
2. **Egzamin teoretyczny** – sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii, biomechaniki, powięzi, mięśni głębokich i zasad treningu medycznego.

Warunkiem ukończenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z każdej części walidacji oraz obecności minimum. 80%.

Walidacja rozpoczyna się 10.01, na jedną osobę przypada około 15 minut obserwacji, harmonogram walidacji ustalany jest bezpośrednio z uczestnikiem i jest dostępny u dostawcy usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Stabilizacja głęboka całego ciała	Małgorzata Muzyka-Kopera	01-08-2026	11:00	15:00	04:00
2 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	01-08-2026	15:00	15:30	00:30
3 z 36 Stabilizacja głęboka całego ciała	Małgorzata Muzyka-Kopera	01-08-2026	15:30	18:00	02:30
4 z 36 Stabilizacja głęboka całego ciała	Małgorzata Muzyka-Kopera	02-08-2026	09:00	12:30	03:30
5 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	02-08-2026	12:30	13:00	00:30
6 z 36 Stabilizacja głęboka całego ciała	Małgorzata Muzyka-Kopera	02-08-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 36 Powiązania mięśniowo-powięziowe	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-09-2026	11:00	15:00	04:00
8 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-09-2026	15:00	15:30	00:30
9 z 36 Powiązania mięśniowo-powięziowe	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-09-2026	15:30	18:00	02:30
10 z 36 Powiązania mięśniowo-powięziowe	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-09-2026	09:00	12:30	03:30
11 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-09-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 36 Powiązania mięśniowo-powięziowe	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-09-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 36 Powięź w treningu	Małgorzata Muzyka-Kopera	03-10-2026	11:00	15:00	04:00
14 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	03-10-2026	15:00	15:30	00:30
15 z 36 Powięź w treningu	Małgorzata Muzyka-Kopera	03-10-2026	15:30	18:00	02:30
16 z 36 Powięź w treningu	Małgorzata Muzyka-Kopera	04-10-2026	09:00	12:30	03:30
17 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	04-10-2026	12:30	13:00	00:30
18 z 36 Powięź w treningu	Małgorzata Muzyka-Kopera	04-10-2026	13:00	16:00	03:00
19 z 36 Psychodynamika i techniki rozluźniające układ nerwowy	Małgorzata Muzyka-Kopera	07-11-2026	11:00	15:00	04:00
20 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	07-11-2026	15:00	15:30	00:30
21 z 36 Psychodynamika i techniki rozluźniające układ nerwowy	Małgorzata Muzyka-Kopera	07-11-2026	15:30	18:00	02:30
22 z 36 Psychodynamika i techniki rozluźniające układ nerwowy	Małgorzata Muzyka-Kopera	08-11-2026	09:00	12:30	03:30
23 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	08-11-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 36 Psychodynamika i techniki rozluźniające układ nerwowy	Małgorzata Muzyka-Kopera	08-11-2026	13:00	16:00	03:00
25 z 36 Dysfunkcje aparatu ruchu	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-12-2026	11:00	15:00	04:00
26 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-12-2026	15:00	15:30	00:30
27 z 36 Dysfunkcje aparatu ruchu	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-12-2026	15:30	18:00	02:30
28 z 36 Dysfunkcje aparatu ruchu	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-12-2026	09:00	12:30	03:30
29 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-12-2026	12:30	13:00	00:30
30 z 36 Dysfunkcje aparatu ruchu	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-12-2026	13:00	16:00	03:00
31 z 36 Programowanie treningu medycznego	Małgorzata Muzyka-Kopera	09-01-2027	11:00	15:00	04:00
32 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	09-01-2027	15:00	15:30	00:30
33 z 36 Programowanie treningu medycznego	Małgorzata Muzyka-Kopera	09-01-2027	15:30	18:00	02:30
34 z 36 Programowanie treningu medycznego	Małgorzata Muzyka-Kopera	10-01-2027	09:00	12:30	03:30
35 z 36 Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	10-01-2027	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 36 Programowanie treningu medycznego WALIDACJA	Małgorzata Muzyka-Kopera	10-01-2027	13:00	16:00	03:00

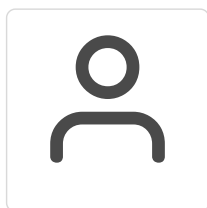
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 448,85 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Muzyka-Kopera

Fizjoterapeuta, trener, instruktor, szkoleniowiec, absolwentka AWF Poznań. Ukończyła liczne kursy i szkolenia specjalistyczne z pracy z tkankami miękkimi, pracy z powięzią, kinezjotapingu, szkolenia z zakresu ruchu człowieka i coachingu.. Zajmuje się szeroko rozumianymi treningami zdrowotnymi... od nauki nowych czynności, przez zdobywanie wyniku sportowego, do przywracania utraconej funkcji po kontuzji. Specjalizuje się między innymi w treningu kobiet w ciąży, po operacjach brzusznych, problemach w obrębie dna miednicy, powrotem do sprawności po kontuzjach w piłce nożnej. Szczególną uwagę poświęca pracy ze stopą, której dysfunkcje mogą prowadzić do problemów w innych częściach ciała. Ukończyła liczne szkolenia. Posiada ponad 25-letnie doświadczenie zawodowe w pracy jako fizjoterapeuta i trener medyczny oraz 16-letnie jako szkoleniowiec.

W ciągu ostatnich 5 lat zdobywała doświadczenie prowadząc setki godzin terapii, treningu oraz szkoleń z zakresu treningu medycznego oraz pilatesu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie papierowej.

Informacje dodatkowe

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

Zastosowane zostanie zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

ul. Nowogrodzka 62c

00-002 Warszawa

woj. mazowieckie

Studio MoveOn.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Zapewniony ciepły posiłek, zapewnione przekąski, zapewnione napoje zimne i ciepłe

Kontakt



WIKTORIA WYSOCKA

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

Telefon (+48) 609 805 678