



BODYWORK GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Trener Medyczny | BODYWORK Poznań sierpień 2026

Numer usługi 2026/02/17/201582/3339627

📍 Poznań / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 112 h  
📅 22.08.2026 do 21.02.2027

10 448,85 PLN brutto  
8 495,00 PLN netto  
93,29 PLN brutto/h  
75,85 PLN netto/h  
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

## 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

21-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

112

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

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	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 rozdzielanie 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
- kontrola 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:** 14 godzin dydaktycznych (jeden weekend)

- **Część teoretyczna:** 4 godziny
- **Część praktyczna:** 10 godzin

W czasie trwania szkolenia wliczona przerwa obiadowa - 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 odbywa się poprzez:

1. **Obserwację uczestników podczas zadań praktycznych** – poprawność wykonania testów funkcjonalnych, ćwiczeń stabilizacyjnych i korekcyjnych.
2. **Egzamin praktyczny** – przeprowadzenie analizy postawy, identyfikacja dysfunkcji i dobór ćwiczeń.
3. **Egzamin teoretyczny** – sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii, biomechaniki, powięzi, mięśni głębokich i zasad treningu medycznego.
4. **Prezentacja opracowanego programu treningowego** – ocena zdolności uczestnika do samodzielnego planowania treningu medycznego dla osoby z dysfunkcjami.

Godzina szkolenia to godzina dydaktyczna

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 36

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 36</b> STABILIZACJA GŁĘBOKA CIAŁA	Małgorzata Muzyka-Kopera	22-08-2026	12:30	16:00	03:30
<b>2 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	22-08-2026	16:00	16:30	00:30
<b>3 z 36</b> STABILIZACJA GŁĘBOKA CIAŁA	Małgorzata Muzyka-Kopera	22-08-2026	16:30	19:30	03:00
<b>4 z 36</b> STABILIZACJA GŁĘBOKA CIAŁA	Małgorzata Muzyka-Kopera	23-08-2026	09:00	13:00	04:00
<b>5 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	23-08-2026	13:00	13:30	00:30
<b>6 z 36</b> STABILIZACJA GŁĘBOKA CIAŁA	Małgorzata Muzyka-Kopera	23-08-2026	13:30	16:00	02:30
<b>7 z 36</b> POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO- POWIĘZIOWE	Małgorzata Muzyka-Kopera	17-10-2026	12:30	16:00	03:30
<b>8 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	17-10-2026	16:00	16:30	00:30
<b>9 z 36</b> POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO- POWIĘZIOWE	Małgorzata Muzyka-Kopera	17-10-2026	16:30	19:30	03:00
<b>10 z 36</b> POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO- POWIĘZIOWE	Małgorzata Muzyka-Kopera	18-10-2026	09:00	13:00	04:00
<b>11 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	18-10-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 36</b> POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO- POWIĘZIOWE	Małgorzata Muzyka-Kopera	18-10-2026	13:30	16:00	02:30
<b>13 z 36</b> POWIĘŻ W TRENINGU	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-11-2026	12:30	16:00	03:30
<b>14 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-11-2026	16:00	16:30	00:30
<b>15 z 36</b> POWIĘŻ W TRENINGU	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-11-2026	16:30	19:30	03:00
<b>16 z 36</b> POWIĘŻ W TRENINGU	Małgorzata Muzyka-Kopera	22-11-2026	09:00	13:00	04:00
<b>17 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	22-11-2026	13:00	13:30	00:30
<b>18 z 36</b> POWIĘŻ W TRENINGU	Małgorzata Muzyka-Kopera	22-11-2026	13:30	16:00	02:30
<b>19 z 36</b> PSYCHODYNAMIA KA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJĄCE UKŁAD NERWOWY	Małgorzata Muzyka-Kopera	19-12-2026	12:30	16:00	03:30
<b>20 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	19-12-2026	16:00	16:30	00:30
<b>21 z 36</b> PSYCHODYNAMIA KA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJĄCE UKŁAD NERWOWY	Małgorzata Muzyka-Kopera	19-12-2026	16:30	19:30	03:00
<b>22 z 36</b> PSYCHODYNAMIA KA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJĄCE UKŁAD NERWOWY	Małgorzata Muzyka-Kopera	20-12-2026	09:00	13:00	04:00
<b>23 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	20-12-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>24 z 36</b> PSYCHODYNAMIKA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJĄCE UKŁAD NERWOWY	Małgorzata Muzyka-Kopera	20-12-2026	13:30	16:00	02:30
<b>25 z 36</b> DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Małgorzata Muzyka-Kopera	23-01-2027	12:30	16:00	03:30
<b>26 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	23-01-2027	16:00	16:30	00:30
<b>27 z 36</b> DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Małgorzata Muzyka-Kopera	23-01-2027	16:30	19:30	03:00
<b>28 z 36</b> DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Małgorzata Muzyka-Kopera	24-01-2027	09:00	13:00	04:00
<b>29 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	24-01-2027	13:00	13:30	00:30
<b>30 z 36</b> DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Małgorzata Muzyka-Kopera	24-01-2027	13:30	16:00	02:30
<b>31 z 36</b> PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO - EGZAMIN	Małgorzata Muzyka-Kopera	20-02-2027	12:30	16:00	03:30
<b>32 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	20-02-2027	16:00	16:30	00:30
<b>33 z 36</b> PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO - EGZAMIN	Małgorzata Muzyka-Kopera	20-02-2027	16:30	19:30	03:00
<b>34 z 36</b> PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-02-2027	09:00	13:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>35 z 36</b> Przerwa obiadowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-02-2027	13:00	13:30	00:30
<b>36 z 36</b> PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-02-2027	13:30	16:00	02:30

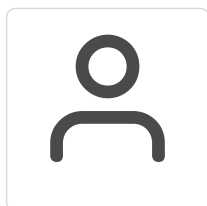
## Cennik

### 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	93,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,85 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Małgorzata Muzyka-Kopera

Fizjoterapeuta, trener, instruktor, szkoleniowiec, absolwentka AWF Poznań. 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 piłę nożnej. Szczególną uwagę poświęca pracy ze stopą, której dysfunkcje mogą prowadzić do problemów w innych częściach ciała. Ukończyła liczne szkolenia z pracy z tkankami miękkimi, pracy z powięzią, kinezytapingu, szkolenia z zakresu ruchu człowieka i coachingu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie papierowej.

## Informacje dodatkowe

Podane ceny dotyczą szkoleń z dofinansowaniem powyżej 70%. W przypadku dofinansowań poniżej 70%, gdy nie ma podstawy do zwolnienia z vat cena szkolenia jest niższa.

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

## 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, zapewnione przekąski, zapewnione napoje zimne i ciepłe

## Kontakt



**WIKTORIA WYSOCKA**

**E-mail** [wiktoria.wysocka@body-work.pl](mailto:wiktoria.wysocka@body-work.pl)

**Telefon** (+48) 609 805 678