



Kurs Metoda Pilates w rehabilitacji

Numer usługi 2026/02/27/55596/3366738

1 550,00 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

73,81 PLN brutto/h

73,81 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 307 ocen

📍 Gorzów Wielkopolski

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 17.07.2026 do 18.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- nauczycieli jogi,
- trenerów personalnych,
- instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),
- trenerów medycznych,
- trenerów zajęć grupowych typu "zdrowy kręgosłup",
- studentów kierunku: fizjoterapia, wychowanie fizyczne,

Grupa docelowa usługi

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

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

21

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy metodą Pilates, ukierunkowaną na proces budowania siły mięśni głębokich, które pełnią kluczową rolę w stabilizacji i ochronie kręgosłupa oraz dostosowaną do pracy z pacjentem z dysfunkcją narządu ruchu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|------------------------------|
| Uczestnik definiuje zasady metody Pilates, zasady ustawiania ciała, anatomie funkcjonalną wybranych obszarów, zasady integracji | Uczestnik definiuje zasady integracji metody Pilates z fizjoterapią | Test teoretyczny |
| | Uczestnik definiuje anatomie funkcjonalną wybranych obszarów | Test teoretyczny |
| | Uczestnik definiuje zasady i ćwiczenia metody Pilates | Test teoretyczny |
| | Uczestnik definiuje zasady ustawiania ciała, oddechu, stabilizacji centralnej | Test teoretyczny |
| | Uczestnik definiuje metodologię prowadzenia efektywnych ćwiczeń | Test teoretyczny |
| Uczestnik wykorzystuje metodę Pilates w procesie rehabilitacji | Uczestnik stosuje ćwiczenia metody Pilates | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik modyfikuje ćwiczenia w zależności od schorzeń i celu terapii | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik dobiera drobny sprzęt wykorzystywany w metodzie Pilates | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik reguluje poziom trudności treningu Pilates: objętość, gęstość, rytm | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik konstruuje długoterminowy plan terapii | Analiza dowodów i deklaracji |
| Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii | Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik komunikuje pacjentowi plan pracy i zastosowane metody | 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 samodzielnej pracy metodą Pilates, ukierunkowaną na proces budowania siły mięśni głębokich, które pełnią kluczową rolę w stabilizacji i ochronie kręgosłupa oraz dostosowaną do pracy z pacjentem z dysfunkcją narządu ruchu

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: 21 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

Dzień I

1.Wprowadzenie

- Podstawy naukowe stosowania metody Pilates w rehabilitacji
- Integracja metody Pilates z fizjoterapią

2.Charakterystyka metody:

- Geneza metody oraz wykorzystanie nurtu terapeutycznego
- Główne zasady i cele systemu ćwiczeń Pilates

3.Ustawienie ciała

- Ocena postawy – określenie wstępnych możliwości i predyspozycji do włączenia w system ćwiczeń Pilates
- Wyrównanie ciała – kolejność wg. Metody Pilates
- Imprint, neutralna pozycja miednicy – jak ją znaleźć i nauczyć tego pacjenta?
- Ustawienie kręgosłupa podczas ćwiczeń – kiedy dążyć do krzywizn fizjologicznych a kiedy pozostawić zmienione

4.Oddech:

- Oddech przeponowy – ćwiczenia na aktywizację przepony
- Wpływ oddechu na stabilizację lokalną

- Oddech w redukcji napięć – ćwiczenia oddechowe
- Aktywacja mięśni poprzez oddech w ćwiczeniach pilates

5. Stabilizacja centralna

- Budowa i funkcja mięśni głębokich – znaczenie w treningu Pilates
- Ćwiczenia aktywizujące dolną część stabilizacji centralnej: aktywacja mięśni dna miednicy, nauka izolowanej aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha
- Ćwiczenia aktywizujące górne mięśnie stabilizujące: aktywacja głębokich zginaczy szyi, wstępująca część m. czworobocznego oraz mięsień zębaty przedni
- Prawidłowe wzorce ruchowe, timing mięśniowy
- Mechanizmy kompensacyjne
- Mobilność – zakresy poszczególnych stawów – wpływ na postawę i ruch podczas ćwiczeń
- Rodzaje skurczu : koncentryczny, ekscentryczny, izometryczny – znaczenie podczas ćwiczeń w poszczególnych schorzeniach
- Otwarty i zamknięty łańcuch kinematyczny a trening Pilates

6. Metodologia prowadzenia efektywnych ćwiczeń

- Przedstawienie ćwiczeń na macie z poziomu podstawowego: pozycja wyjściowa, wprowadzenie ruchu, sposób przekazu podczas prowadzenia - cueing
- „Hands on” – wspomaganie właściwego zaangażowania mięśni
- Modyfikacje – regresja i progresja ćwiczeń
- Drobnny sprzęt i przybory – wykorzystanie: mała i duża piłka, magic circle, wałki i rollery, taśmy Thera Band
- 40 minutowa lekcja Pilates – poziom 1
- Nauka układania planu zajęć Pilates pod kątem schorzeń aparatu ruchu, środki ostrożności
- Ruchy funkcjonalne i wielowarstwowe
- Ograniczenia metody – w jakich przypadkach, jakie ćwiczenia z metody Pilates nie znajdują zastosowania
- Praca w parach – nauka prowadzenia ćwiczeń dla pacjenta indywidualnego

Dzień II

7. 60 minutowa lekcja Pilates – poziom 1 +

8. Nauka prowadzenia zajęć grupowych Pilates – praktyka

9. Sposoby regulowania poziomu trudności treningu Pilates : objętość, gęstość, rytm

10. Specyfika wybranych patologii, zalecenia i dobór ćwiczeń:

11. Odcinek szyjny i piersiowy: stany patologiczne krążków międzykręgowych, choroba zwyrodnieniowa, zwężenie szyjnego odcinka kanału kręgowego, zespół górnego otworu klatki piersiowej, osteoporoza

12. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa: stany patologiczne krążków międzykręgowych, zwężenie kanału kręgowego w odcinku L, kręgozmyk, rwa kulszowa, dysfunkcja stawu S-I

13. Staw barkowy: zespół ciasnoty podbarkowej, uraz w obrębie mięśni stożka rotatorów, zespół zamrożonego barku, uszkodzenie obrąbka stawowego w stawie ramiennym

14. Staw biodrowy: całkowita endoprotezoplastyka stawu biodrowego, zapalenie stawu biodrowego, zespół mięśnia gruszkowatego, urazy w obrębie mięśni zginaczy stawu biodrowego, uraz obrąbka stawowego w stawie biodrowym

15. Staw kolanowy: całkowita endoprotezoplastyka stawu kolanowego, uraz łąkotki, uraz ACL, tendinopatia więzadła rzepki.

16. Stopa i staw skokowy: skręcenie stawu skokowego, tendinopatia ścięgna Achillesa, zapalenie rozciągniętego podszewowego

17. Programowanie planu usprawniania w oparciu o metodę Pilates

18. Indywidualizacja procesu usprawniania

19. 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.

Kurs trwa 21 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz. 45 min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Czas trwania walidacji wlicza 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 – 6 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 15 godzin dydaktycznych.

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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-3, teoria 90 min | mgr Natalia Höft | 17-07-2026 | 09:00 | 13:00 | 04:00 |
| 2 z 8 Przerwa | mgr Natalia Höft | 17-07-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |
| 3 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 4-5, teoria 90 min | mgr Natalia Höft | 17-07-2026 | 14:00 | 18:00 | 04:00 |
| 4 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 6-8, teoria 45 min | mgr Natalia Höft | 18-07-2026 | 08:30 | 12:30 | 04:00 |
| 5 z 8 Przerwa | mgr Natalia Höft | 18-07-2026 | 12:30 | 13:30 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 9-10, teoria 45 min | mgr Natalia Höft | 18-07-2026 | 13:30 | 16:15 | 02:45 |
| 7 z 8 11.przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji | mgr Natalia Höft | 18-07-2026 | 16:15 | 16:30 | 00:15 |
| 8 z 8 11.Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji. | - | 18-07-2026 | 16:30 | 17:15 | 00:45 |

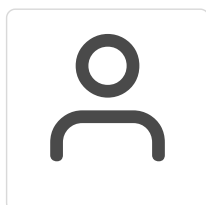
Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 550,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 550,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 73,81 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 73,81 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, od 2019 roku jako trener pilates, od 2023 roku prowadzi

własne studio – FitLife Studio. Zajmuje się terapią manualną, kinezyterapią, prowadzeniem treningów pilates indywidualnych i grupowych oraz treningów reedukacji oddechu. Odbyła liczne szkolenia i kursy m.in.: Classical Pilates Pioneer Program – Pilatesroom, Pilates w wadach postawy i schorzeniach kręgosłupa, Pilates a skolioza, Pilates u osób z problemami oddechowymi, szkolenia z zakresu diagnostyki, funkcjonowania i leczenia stopy oraz kolana, Trener Oddechu, Podstawy Psychosomatyki. Stworzyła autorski warsztat pt. „Pilates dla jeźdźców” którego celem była poprawa sprawności, świadomości ciała oraz dosiada i zgrania z koniem dla osób jeżdżących konno. 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

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