



## Pilates funkcjonalny | Warsztat BODYWORK

Numer usługi 2026/03/12/201582/3402211

966,60 PLN brutto  
895,00 PLN netto  
161,10 PLN brutto/h  
149,17 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BODYWORK GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

4 oceny

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 06:00 h

📅 19.09.2026 do 19.09.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– trenerzy personalni i instruktorzy fitness;</li><li>– fizjoterapeuci i terapeuci manualni pragnący poszerzyć swoje kwalifikacje o podejście ruchowe;</li><li>– pasjonaci aktywnego stylu życia i sami sportowcy;</li><li>– absolwenci kursu Trening medyczny oraz innych szkoleń BODYWORK®.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• • • <i>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój</i></li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	20
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-09-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	6
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestnika kompetencji w zakresie stosowania zasad Pilates funkcjonalnego w pracy ruchowej, treningowej i prozdrowotnej. Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie stosował techniki oddechowe i stabilizacyjne, dobierał ćwiczenia rozwijające stabilizację, mobilność i kontrolę ruchu oraz integrował poznane techniki w sekwencjach ruchowych zgodnie z zasadami bezpiecznego treningu.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady metody Pilates i ich zastosowanie w treningu funkcjonalnym.	<ul style="list-style-type: none"><li>- wymienia podstawowe zasady Pilates;</li><li>- omawia znaczenie oddechu, stabilizacji i kontroli ruchu;</li><li>- wskazuje zastosowanie zasad Pilates w ćwiczeniach funkcjonalnych.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje techniki oddechowe podczas wykonywania ćwiczeń Pilates funkcjonalnego.	<ul style="list-style-type: none"><li>- dobiera właściwy tor oddechowy do wykonywanego ćwiczenia;</li><li>- synchronizuje oddech z ruchem;</li><li>- utrzymuje prawidłowy wzorzec oddechowy podczas wykonywania sekwencji ćwiczeń.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki stabilizacji centralnej podczas wykonywania ruchów funkcjonalnych.	<ul style="list-style-type: none"><li>- utrzymuje neutralne ustawienie kręgosłupa i miednicy;</li><li>- aktywuje mięśnie głębokie podczas wykonywania ćwiczeń;</li><li>- zachowuje stabilizację tułowia podczas chodu, biegu i ćwiczeń dynamicznych.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje ćwiczenia Pilates funkcjonalnego zgodnie z zasadami metodyki.	<ul style="list-style-type: none"><li>- prezentuje prawidłową technikę ćwiczeń podstawowych;</li><li>- wykonuje ćwiczenia zaawansowane z zachowaniem kontroli ruchu;</li><li>- koryguje najczęściej występujące błędy techniczne.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia Pilates funkcjonalnego do celu treningowego.	<ul style="list-style-type: none"><li>- analizuje potrzeby uczestnika ćwiczeń;</li><li>- dobiera ćwiczenia rozwijające stabilizację, mobilność lub kontrolę ruchu;</li><li>- uzasadnia wybór zastosowanych ćwiczeń.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje oddech, stabilizację i mobilność w złożonych sekwencjach ruchowych.	<ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje sekwencję ruchową obejmującą elementy stabilizacji i mobilności;</li><li>- zachowuje prawidłową technikę podczas zmiany pozycji;</li><li>- utrzymuje koordynację oddechu i ruchu przez cały czas wykonywania zadania.</li></ul>	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

Zajęcia praktyczne realizowane są w formie warsztatowej. Uczestnicy pracują w parach lub małych grupach, wykonując i ucząc się interpretacji testów funkcjonalnych barku, analizy wzorców ruchowych oraz doboru ćwiczeń wykorzystywanych w rehabilitacji i treningu. Trener prezentuje techniki diagnostyczne i ćwiczenia, a następnie uczestnicy wykonują je pod jego nadzorem, otrzymując bieżącą informację zwrotną.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w formie praktycznej i stanowi integralną część usługi szkoleniowej. Obejmuje obserwację uczestników w warunkach symulowanych podczas wykonywania zadań

Walidacja trwa 30 minut i jest wliczona w całkowity czas trwania usługi

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych prowadzona przez walidatora usługi, nie ingerując w część edukacyjną usługi rozwojowej. Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: "obserwacja w warunkach symulowanych"

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 4</b> Pilates Funkcjonalny - sesja warsztatowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	19-09-2026	12:30	15:30	03:00
<b>2 z 4</b> Przerwa	Małgorzata Muzyka-Kopera	19-09-2026	15:30	16:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 4</b> Pilates Funkcjonalny - sesja warsztatowa	Małgorzata Muzyka-Kopera	19-09-2026	16:00	18:30	02:30
<b>4 z 4</b> Walidacja	-	19-09-2026	18:00	18:30	00:30

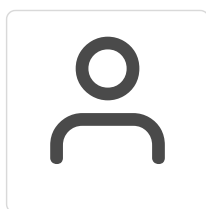
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	966,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	895,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	161,10 PLN
Koszt osobogodziny netto	149,17 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 papierowe materiały.

## Informacje dodatkowe

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, szatnia, ciepły posiłek i przekąski, napoje ciepłe i zimne.

## Kontakt



**WIKTORIA WYSOCKA**

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

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