

**Pilates funkcjonalny | BODYWORK**

Numer usługi 2026/03/12/201582/3402211

966,60 PLN brutto
895,00 PLN netto
120,83 PLN brutto/h
111,88 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

4 oceny

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 08:00 h

📅 19.09.2026 do 19.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

- trenerzy personalni i instruktorzy fitness;
 - fizjoterapeuci i terapeuci manualni pragnący poszerzyć swoje kwalifikacje o podejście ruchowe;
 - pasjonaci aktywnego stylu życia i sami sportowcy;
 - absolwenci kursu Trening medyczny oraz innych szkoleń BODYWORK®.
- • • *Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój*

Minimalna liczba uczestników

20

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie świadomej pracy z ruchem, łączenia zasad metody Pilates z funkcjonalnymi wzorcami ruchowymi oraz umiejętności technicznego ustawiania tułowia i kontroli mięśni głębokich w ruchach codziennych. Szkolenie pozwala pogłębić wiedzę teoretyczną i praktyczną dotyczącą oddechu, stabilizacji tułowia, mobilizacji oraz integracji ruchu w treningu i pracy z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Zna i rozumie podstawowe zasady metody Pilates oraz ich zastosowanie w ruchu funkcjonalnym.</p> <p>Potrafi zastosować techniki oddechowe w połączeniu z ruchem funkcjonalnym, poprawiając koordynację i kontrolę ciała.</p>	<p>Uczestnik opisuje i uzasadnia zasady Pilates oraz wskazuje ich zastosowanie w ćwiczeniach funkcjonalnych podczas krótkiej prezentacji lub dyskusji.</p> <p>Uczestnik wykonuje sekwencję ćwiczeń z prawidłowym oddechem i synchronizacją ruchu, ocenianą przez prowadzącego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozumie rolę stabilizacji i mobilizacji tułowia w ruchach codziennych, takich jak chód czy bieg.</p>	<p>Uczestnik demonstruje stabilizację tułowia podczas symulacji ruchów funkcjonalnych (chodzenie, elementy biegu) z poprawną techniką.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Potrafi aktywować mięśnie głębokie i wykorzystywać je w ćwiczeniach stabilizacyjnych i dynamicznych.</p> <p>Opanował zestaw ćwiczeń bazowych i zaawansowanych w Pilates funkcjonalnym, które może stosować w treningu i pracy z klientami.</p>	<p>Uczestnik prawidłowo aktywuje mięśnie głębokie podczas wykonywania zestawu ćwiczeń stabilizacyjnych pod okiem prowadzącego.</p> <p>Uczestnik samodzielnie wykonuje zestaw ćwiczeń, zgodnie z techniką, bez pomocy prowadzącego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Potrafi integrować techniki oddechowe i stabilizacyjne podczas bardziej intensywnych sekwencji ruchowych.</p>	<p>Uczestnik wykonuje zaawansowaną sekwencję ćwiczeń funkcjonalnych, poprawnie łącząc oddech, stabilizację i mobilność, ocenianą przez prowadzącego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</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

Warsztat praktyczny zawiera metody oddychania, stabilizację i mobilizację tułowia, dynamiczną pracę kończyn dolnych i górnych podczas biegu oraz naukę synchronizacji wszystkich struktur.

Blok trwa 6 godzin. Po 3 godzinach trwania bloku przewidziana jest przerwa obiadowa. Każdemu uczestnikowi zapewniamy ciepły posiłek.

Godzina szkolenia to godzina dydaktyczna.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 1

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Pilates Funkcjonalny	Małgorzata Muzyka-Kopera	19-09-2026	12:30	18:30	06:00

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	120,83 PLN

Prowadzący

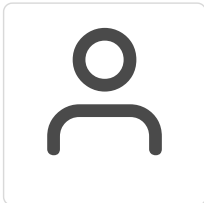
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

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, kinezjotapingu, szkolenia z zakresu ruchu człowieka i coachingu.



2 z 2

Marta Koźlarek-Wieczorek

Absolwentka Dietetyki na Wydziale Lekarskim II Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Pasjonatka gotowania, racjonalnego odżywiania oraz zdrowego stylu życia.

Według Marty praca z dietetykiem jest tylko wstępem do zmiany stylu życia, który ma nauczyć intuicyjnego, rozsądnego odżywiania, słuchania własnego organizmu bez popadania w skrajności i ulegania panującej modzie. Za główny cel stawia zdrowie i dobre samopoczucie, którego podstawą jest odżywione, silne ciało. Uważa, że kluczowym jest skupienie się na prawidłowym żywieniu, ale również na aktywności fizycznej, regeneracji oraz higienie psychicznej – co tylko w połączeniu daje widoczne i trwałe rezultaty.

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

Telefon (+48) 609 805 678