



## FEMPOWER - szkolenie z treningu siłowego kobiet na różnych etapach życia

Numer usługi 2026/03/19/16108/3421979

1 999,00 PLN brutto  
1 625,20 PLN netto  
142,79 PLN brutto/h  
116,09 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Fizjo4life Michał  
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

27 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 14:00 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Inne / Edukacja

**Grupa docelowa usługi**

Dla kogo jest to szkolenie:

- **trenerek i trenerów pracujących z kobietami** (trening personalny, siłowy, przygotowanie motoryczne, zajęcia grupowe)
- **fizjoterapeutek i fizjoterapeutów** pracujących manualnie, którzy chcą pewnie rozwijać prowadzenie pacjentek ruchem i treningiem
- **studentek i studentów fizjoterapii, którzy już pracują z pacjentkami/klientkami i chcą lepiej rozumieć trening kobiet**

**Minimalna liczba uczestników**

8

**Maksymalna liczba uczestników**

16

**Data zakończenia rekrutacji**

11-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

14

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

FEMPOWER to praktyczne szkolenie o treningu kobiet, w którym liczą się szczegóły: wywiad, diagnostyka funkcjonalna i mądre planowanie progresji.

Podczas tego weekendu nauczysz się nie pomijać sygnałów związanych z funkcją dna miednicy i „core” (kompleks mięśni tułowa), rozbudujesz wywiad i ocenę ruchową oraz dowiesz się, jak bezpiecznie prowadzić trening siłowy u kobiet po porodzie, z objawami dysfunkcji dna miednicy oraz u kobiet 40+.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
proceed precyzyjniejszy wywiad i szybciej wyłapuje czynniki, które realnie blokują progres sylwetkowy, siłowy i funkcjonalny	poprawnie przeprowadza wywiad i wyciąga wnioski	Obserwacja w warunkach symulowanych
wie, co ocenić i jak testować, aby lepiej rozumieć pracę dna miednicy i mięśni brzucha w kontekście treningu	przeprowadza testy funkcjonalne i diagnostyczne podopiecznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
wie, gdzie są granice kompetencji oraz kiedy kierować do fizjoterapii uroginekologicznej i jak to komunikować	poprawnie analizuje problemy podopiecznych na podstawie zebranych danych	Obserwacja w warunkach symulowanych
potrafi planować bezpieczną progresję treningu siłowego u kobiet z objawami dysfunkcji dna miednicy, po porodzie oraz w okresie menopauzy	potrafi zbudować bezpieczny i progresujący plan treningowy z zastosowaniem technik i narzędzi oraz ćwiczeń pokazywanych podczas szkolenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
zyskuje większą pewność w pracy z grupą kobiet 40+: planowanie bodźców, objętości i intensywności w kontekście zmian hormonalnych i regeneracji	dobiera i prowadzi trening z zastosowaniem narzędzi poznanych na szkoleniu odpowiednio do etapu życia i kondycji zdrowotnej klientek	Obserwacja w warunkach symulowanych
umie przełożyć pracę „izolowaną” na dno miednicy na funkcję w życiu codziennym i aktywnościach (powrót do biegania, zajęć grupowych, treningu siłowego)	potrafi wytłumaczyć, jak ćwiczenia i techniki z treningu mogą wpłynąć na codzienne aktywności i tłumaczy zależności między treningiem a aktywnością na co dzień	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

W trakcie każdego dnia szkoleniowego przewidziane są **przerwy organizacyjne umożliwiające odpoczynek uczestników**, w tym **co najmniej dwie przerwy kawowe trwające około 15 minut każda**.

Przerwy są wliczone w całkowity czas trwania usługi szkoleniowej.

### Dzień 1 – Fundamenty oceny i planowania

1. Różnice w treningu kobiet i mężczyzn: co ma znaczenie w praktyce
2. Anatomia i funkcja „core” (kompleks mięśni tułowia) w kontekście treningu kobiet
3. Wywiad: jak zadawać pytania, które dają realne informacje i ułatwiają planowanie
4. Diagnostyka ruchowa: co obserwować i jak interpretować wyniki
5. Rozejście mięśni prostych brzucha (RMPB): ocena, asymetrie napięć, znaczenie kliniczne
6. Wpływ RMPB na funkcję mięśni dna miednicy (MDM) – przegląd wniosków z badań
7. Reedukacja pracy mięśni brzucha: jak dobrać ćwiczenia i budować bazę pod progresję

### Dzień 2 – Trening w praktyce: dynamika, siła, menopauza

1. Mięśnie dna miednicy w dynamice: jak oceniać reakcję na ruch, oddech i obciążenie
2. Regresja i progresja: jak podejmować decyzje treningowe i nie pogłębiać objawów
3. Wprowadzanie ćwiczeń siłowych: dla kogo, kiedy, w jakiej kolejności i w jakiej objętości
4. Planowanie treningu siłowego u pacjentki/klientki: schematy, błędy, modyfikacje
5. Trening a menopauza: najważniejsze aspekty pracy z kobietami 40+ (progres, tolerancja obciążeń, regeneracja)

Łącznie: **18,5 godzin dydaktycznych**.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Różnice w treningu kobiet i mężczyzn: co ma znaczenie w praktyce	Snizhana Pazura	16-05-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 13</b> Anatomia i funkcja „core” (kompleks mięśni tułowia) w kontekście treningu kobiet	Snizhana Pazura	16-05-2026	11:00	12:00	01:00
<b>3 z 13</b> Wywiad: jak zadawać pytania, które dają realne informacje i ułatwiają planowanie	Snizhana Pazura	16-05-2026	12:00	13:00	01:00
<b>4 z 13</b> Diagnostyka ruchowa: co obserwować i jak interpretować wyniki	Snizhana Pazura	16-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>5 z 13</b> Rozejście mięśni prostych brzucha (RMPB): ocena, asymetrie napięć, znaczenie kliniczne	Snizhana Pazura	16-05-2026	15:00	16:00	01:00
<b>6 z 13</b> Wpływ RMPB na funkcję mięśni dna miednicy (MDM) – przegląd wniosków z badań	Snizhana Pazura	16-05-2026	16:00	17:00	01:00
<b>7 z 13</b> Reeducacja pracy mięśni brzucha: jak dobrać ćwiczenia i budować bazę pod progresję	Snizhana Pazura	16-05-2026	17:00	18:00	01:00
<b>8 z 13</b> Mięśnie dna miednicy w dynamice: jak oceniać reakcję na ruch, oddech i obciążenie	Snizhana Pazura	17-05-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 13</b> Regresja i progresja: jak podejmować decyzje treningowe i nie pogłębiać objawów	Snizhana Pazura	17-05-2026	10:00	11:00	01:00
<b>10 z 13</b> Wprowadzanie ćwiczeń siłowych: dla kogo, kiedy, w jakiej kolejności i w jakiej objętości	Snizhana Pazura	17-05-2026	11:00	13:00	02:00
<b>11 z 13</b> Planowanie treningu siłowego u pacjentki/klientki : schematy, błędy, modyfikacje	Snizhana Pazura	17-05-2026	14:00	15:00	01:00
<b>12 z 13</b> Trening a menopauza: najważniejsze aspekty pracy z kobietami 40+ (progres, tolerancja obciążeń, regeneracja)	Snizhana Pazura	17-05-2026	15:00	16:00	01:00
<b>13 z 13</b> Podsumowanie i pytania oraz praktyka i obserwacja	Snizhana Pazura	17-05-2026	16:00	17:00	01:00

## Cennik

**Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT**

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 999,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,20 PLN
--	--------------

Koszt osobogodziny brutto	142,79 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	116,09 PLN
--------------------------	------------

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Snizhana Pazura

Snizhana to fizjoterapeutka i trenerka, dzięki której nauczysz się trenować siłowo z kobietami w okresie okołoporodowym i prowadzić treningi personalne. Snizhana specjalizuje się w pracy treningowej z kobietami w okresie okołoporodowym, przygotowuje je fizycznie do ciąży i porodu, pracuje z nimi w położu i na dalszych etapach. Pracuje też na co dzień trenując siłowo kobiety z różnymi przypadłościami i schorzeniami specyficznymi dla płci, w tym z endometriozą, schorzeniami dna miednicy czy w menopauzie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Materiały dla uczestników:

- skrypt z teorią i ćwiczeniami,
- case studies,
- certyfikat ukończenia,
- poczęstunek.

### Warunki uczestnictwa

Złożenie wniosku o dofinansowanie nie jest równoznaczne z zapisem na szkolenie. Aby zagwarantować miejsce, konieczna jest rezerwacja poprzez stronę: <https://fizjo4life.pl/produkt/fempower>

Cena usługi nie obejmuje kosztów noclegu ani wyżywienia.

W trakcie szkolenia może zostać przeprowadzona wizytacja ze strony PARP lub innej uprawnionej instytucji w celu weryfikacji prawidłowości realizacji usługi.

### Informacje dodatkowe

Jeśli prowadzisz treningi kobiet i masz poczucie, że „robisz wszystko dobrze”, a efekty są zaskakująco słabe albo klientka unika części ćwiczeń, często przerywa trening, wychodzi do toalety lub mówi niewiele o swoim komforcie – to może oznaczać, że w tle są czynniki, których nie widzisz w standardowym schemacie treningowym.

Podczas tego weekendu nauczysz się nie pomijać sygnałów związanych z funkcją dna miednicy i „core” (kompleks mięśni tułowia), rozbudujesz wywiad i ocenę ruchową oraz dowiesz się, jak bezpiecznie prowadzić trening siłowy u kobiet po porodzie, z objawami dysfunkcji dna miednicy oraz u kobiet 40+.

To szkolenie jest o: kobiecie z objawami dysfunkcji dna miednicy, kobiecie po porodzie, kobiecie w okresie okołomenopauzalnym i menopauzie.

To szkolenie jest dla Ciebie, jeśli:

- nie masz pewności, jak poprowadzić **ustrukturyzowany, pogłębiony wywiad**, żeby uzyskać kluczowe informacje (bez niezręczności i „krążenia wokół tematu”)
- nie wiesz, **co sprawdzić w ruchu**, aby ocenić czynni

## Adres

Warszawa 4

03-721 Warszawa

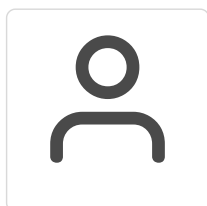
woj. mazowieckie

Stacja metra – 5 min, PKP Warszawa Wschodnia – 10 min, komunikacja miejska – 3 min, darmowy parking w weekend

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Szatnia, Prysznic, Sauna, Parking, Restauracje, Hotele, Centrum Handlowe, Komunikacja Miejska

## Kontakt



**AGNIESZKA BALCEWICZ**

**E-mail** abalcewicz01@gmail.com

**Telefon** (+48) 791 553 128