



Kurs stacjonarny: Medyczny Trener Personalny - Kraków - MAJ

Numer usługi 2026/03/21/184099/3426115

4 497,00 PLN brutto
4 497,00 PLN netto
118,34 PLN brutto/h
118,34 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 38 h

22 oceny

📅 07.05.2026 do 10.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Każda osoba pełnoletnia zainteresowana tematem treningu medycznego, która chce nauczyć się rozpoznawać podstawowe zaburzenia wzorców ruchowych, najpowszechniejsze kontuzje oraz zwyrodnienia oraz dowiedzieć się jak prawidłowo dobierać ćwiczenia korekcyjne, które wzmocnią osłabione partie mięśniowe.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

06-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

38

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

Uczestnik będzie potrafił wykonać prawidłową analizę wzorców ruchowych, słabych ogniw oraz rozpoznać aktualne możliwości klienta, a także pokierować do odpowiednich specjalistów. Kursant będzie w stanie zaplanować proces,

dobrac odpowiednie parametry i obciążenie do aktualnych możliwości klienta w procesie powrotu do zdrowia i sprawności.

A następnie dobierać ćwiczenia i nauczać ruchu u osób z różnymi problemami, kompensacjami i deficytami na bazie aktualnej wiedzy naukowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Trafnie diagnozuje klientów bólowych.	Przeprowadza wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy.	Wywiad swobodny
Programuje skuteczny i bezpieczny trening medyczny	Prowadzi odpowiednie ćwiczenia siłowe, a także mobility i stretching.	Wywiad swobodny
Wspiera proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej.	Wykonuje testy kliniczne, badania zakresów ruchomości w stawie, testy elastyczności mięśni, testy wad postawy i asymetrii mięśni.	Wywiad swobodny

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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: **4 dni**.

Liczba godzin kursu: **38 h dydaktycznych**, co stanowi **28 h 30 min zegarowych bez przerw (31 h zegarowych łącznie z przerwami)**.

W harmonogramie ujęto również przerwy, które nie wliczają się do czasu trwania kursu – łącznie **2 h 30 min zegarowych** ciągu 4 dni.

W pierwszym dniu przewidziane są **2 przerwy po 15 minut**, w drugim i trzecim dniu przewidziane są **3 przerwy po 15 minut**, natomiast w czwartym dniu przewidziane są **2 przerwy po 15 minut**.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona na zakończenie kursu, w **ostatnich 15 minutach zajęć czwartego dnia**, i jest **wliczona w harmonogram usługi**.

1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych.

Przerwy w czasie kursu są dostosowane do organizacji zajęć oraz potrzeb uczestników.

I - Diagnostyka funkcjonalna

1. Anatomia funkcjonalna w ujęciu praktycznym.
2. Biomechanika w praktyce.
3. Podstawy neurofizjologii i jej wpływ na trening oraz terapię ruchem.
4. Holistyczne modele pracy z podopiecznym
5. Stres, Ból, Kontuzja, Uraz - Klasyfikacja i rozumienie w kontekście najnowszych doniesień nauki.
6. Wywiad medyczny, czerwone i żółte flagi
7. Ocena posturalna i segmentarna ciała
8. Nauka oceny palpacyjnej
9. Manualne testy mięśniowe w praktyce
10. Baza testów funkcjonalnych i tworzenie własnej baterii testów
11. Ocena kinematyczna ruchu.
12. Wpływ zaburzeń narządów wewnętrznych na problemy bólowe i dysfunkcje motoryczne.
13. Podstawowe techniki autoregulacji autonomicznego układu nerwowego

II. Fundamenty treningu i budowanie ruchu

1. Jak tworzy się ruch?
2. Podstawy systemu odruchowego ciała
3. Priorytetyzacja pracy
4. Kinezylogia ruchu
5. Podstawy sensomotoryki
6. Neurofizjologia mobilności
7. Rozgrzewka - tworzenie zindywidualizowanych rozgrzewek w oparciu o dysfunkcje
8. Oddychanie w treningu medycznym
9. Stabilizacja centralna
10. Stabilizacja funkcjonalna
11. Budowanie ruchu - kończyna dolna
12. Budowanie ruchu - kończyna górna
13. Integracja ruchowa i zindywidualizowane ćwiczenia wielopłaszczyznowe.
14. Study Case

III - Tworzenie protokołów postępowania w konkretnych zaburzeniach i problemach.

1. Rozpoznanie i charakterystyka najczęstszych dysfunkcji aparatu ruchu.
2. Urazy stawu skokowego w praktyce oraz budowanie strategii ćwiczeń krok po kroku.
3. Postępowanie w uszkodzeniach więzadła krzyżowego (ACL) - postępowanie po zabiegu oraz zachowawcze.
4. Uszkodzenie łąkotek w praktyce.
5. Chondromelacje rzepek i postępowania w zaburzeniach pracy kolana.
6. Problemy bólowe w obrębie biodra
7. Zaburzenia i problemy bólowe kręgosłupa.
8. Urazy barku i postępowanie treningowe zachowawcze i po zabiegach.
9. Tendinopatie i entezopatie w treningu.
10. Autonomiczny układ nerwowy Podstawy
11. **Podstawy wpływu zaburzeń psychosomatycznych na ciało.**
12. Kiedy i jak wdrażać bezpiecznie trening w kontuzjach i urazach.
13. Omówienie proces gojenia i regeneracji.
14. Podstawy programowanie w treningu medycznym.
15. Dobór i indywidualizacja ćwiczeń korekcyjnych.
16. Study Case

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Wykład - Trening Medyczny - zasady i obowiązki	MAREK KUŚ	07-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 25 Przerwa	MAREK KUŚ	07-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 25 Diagnostyka funkcjonalna - kończyna dolna	MAREK KUŚ	07-05-2026	10:45	13:00	02:15
4 z 25 Przerwa	MAREK KUŚ	07-05-2026	13:00	13:15	00:15
5 z 25 Diagnostyka funkcjonalna - Core	MAREK KUŚ	07-05-2026	13:15	15:30	02:15
6 z 25 Diagnostyka funkcjonalna - Kończyna górna	MAREK KUŚ	08-05-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 25 Przerwa	MAREK KUŚ	08-05-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 25 Screening Ruchowy	MAREK KUŚ	08-05-2026	10:45	13:00	02:15
9 z 25 Przerwa	MAREK KUŚ	08-05-2026	13:00	13:15	00:15
10 z 25 Metodyka Treningu Medycznego - Core i Kręgosłup	MAREK KUŚ	08-05-2026	13:15	15:15	02:00
11 z 25 Przerwa	MAREK KUŚ	08-05-2026	15:15	15:30	00:15
12 z 25 Metodyka Treningu Medycznego - Kończyna Górna	MAREK KUŚ	08-05-2026	15:30	17:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 25 Metodyka Treningu Medycznego - Staw skokowy	Dominik Piksa	09-05-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 25 Przerwa	Dominik Piksa	09-05-2026	10:30	10:45	00:15
15 z 25 Metodyka Treningu Medycznego - Kolano	Dominik Piksa	09-05-2026	10:45	13:00	02:15
16 z 25 Przerwa	Dominik Piksa	09-05-2026	13:00	13:15	00:15
17 z 25 Metodyka Treningu Medycznego - Biodro	Dominik Piksa	09-05-2026	13:15	15:15	02:00
18 z 25 Przerwa	Dominik Piksa	09-05-2026	15:15	15:30	00:15
19 z 25 Trening Medyczny - Praca w grupach - case study	Dominik Piksa	09-05-2026	15:30	17:30	02:00
20 z 25 Metodyka Treningu Medycznego - blizny	Dominik Piksa	10-05-2026	09:00	10:30	01:30
21 z 25 Przerwa	Dominik Piksa	10-05-2026	10:30	10:45	00:15
22 z 25 Metodyka Treningu Medycznego - Tendinopatie i Entezopatie	Dominik Piksa	10-05-2026	10:45	13:00	02:15
23 z 25 Przerwa	Dominik Piksa	10-05-2026	13:00	13:15	00:15
24 z 25 Programowanie Treningu Medycznego	Dominik Piksa	10-05-2026	13:15	16:15	03:00
25 z 25 Walidacja	-	10-05-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,34 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Dominik Piksa

Absolwent studiów magisterskich AWF KRAKÓW - kierunku Fizjoterapia.

Trener Medyczny i Terapeuta Manualny. Absolwent kursów tj:

- Medycyna Manualna FRSC
- PDTR - dr. Jose Palomar
- Biodynamika
- Tendinopatia - Med Coach
- Trening Personalny GSA



2 z 2

MAREK KUŚ

Trener Medyczny, Kinezyterapeuta z 12 letnim doświadczeniem. Trener przygotowanie motorycznego.

Absolwent Licencjat AWF Katowice 2013 kier. zarządzanie w sporcie. Absolwent kursów specjalistycznych:

- Primitive Moves and Motor Control - dr. T. Gibbons
- PDTR in progress - dr. Jose Palomar
- Prehab 101 - dr. Jacob Harden
- NCSC - Elite Performance Institute
- Posturologia - PosturePro Anette Verpilote
- Osteopatyczne podejście do zaburzeń limfatycznych
- Osteopatyczne podejście do zaburzeń psychosomatycznych
- Fizjoterapia w sporcie - MedCoach
- Akademia Kinezyjologii
- FMS - dr. R. Rzepka
- Fizjoterapia w fazie ostrej sportowca - Med Coach
- Kolano - Wypadkowa stopy i biodra - dr. R. Biernat
- Biodro - Staw życia - dr. R. Biernat

Bark - nie taki skomplikowany - dr. R. Biernat
Movement Strategy kończyzna dolna i górna - Biernat Rehabilitacja
Terapia Manualna w Sporcie - MTC - Honorata Dziel
Korekcja Wad Postawy - Kuźnia Trenerów
Olympic Weightlifting - Małgorzata Wiejak Dietetyka i suplementacja - 4 poziomy MTC Dietetyka -
Tadeusz Sowiński
Gimnastyka od podstaw - Gimnastycy.pl

Szkoleniowiec: Centrum szkoleń sportowych od 2023

Move Therapy od 2017

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej nagrania video oraz (skrypt-ebook) i karty wywiadu pdf, do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - <https://akademia.movetherapy.pl> . Skrypt będzie możliwy do pobrania.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę i wysłanie wiadomości email na biuro@movetherapy.pl
3. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

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.

Zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a ustawy o VAT

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Adres

ul. Zabłocie 25/4

30-701 Kraków

woj. małopolskie

Studio Treningowe Move Therapy/Movely. Główny budynek młyn - pierwsze piętro.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067