

**ProFi**  
ACADEMY**Zdrowego Kręgosłup w zajęciach fitness -  
Szkolenie ProFi Academy**

Numer usługi 2026/04/15/178482/3490026

**1 500,00 PLN** brutto  
1 500,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
198,28 PLN cena rynkowa ⓘA.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

185 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 06.06.2026 do 07.06.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka
- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)
- jest studentem kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych
- ukończył/a szkołę wyższą lub studium o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia.
- absolwenci szkolenia Zdrowy Kręgosłup - moduł główny - szkolenie ProFi Academy

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

25-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

15

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa Zdrowego Kręgosłup w zajęciach fitness - Szkolenie ProFi Academy przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć „Zdrowy Kręgosłup” w formie grupowej, z uwzględnieniem potrzeb uczestników, ich ograniczeń funkcjonalnych oraz zasad bezpieczeństwa.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady treningu zdrowego kręgosłupa	wskazuje cele treningu (mobilność, stabilizacja, profilaktyka)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje strukturę zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia znaczenie profilaktyki w pracy z kręgosłupem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	definiuje pojęcia stabilizacji i mobilności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę stabilizacji i mobilności w treningu	wskazuje zastosowanie stabilizacji i mobilności w treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje wpływ stabilizacji i mobilności na funkcjonowanie kręgosłupa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sytuacje wymagające ograniczenia ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje przeciwwskazania do ćwiczeń	rozpoznaje ograniczenia uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa konieczność modyfikacji ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Prowadzi zajęcia grupowe zdrowego kręgosłupa dostosowane do potrzeb uczestników</p>	<p>określa cel zajęć i identyfikuje potrzeby uczestnika na podstawie opisu przypadku</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>dobiera ćwiczenia adekwatne do celu zajęć i ograniczeń uczestnika</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>realizuje zajęcia z zachowaniem struktury (rozgrzewka – część główna – zakończenie)</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Wywiad swobodny</p>
	<p>dostosowuje intensywność i poziom trudności ćwiczeń</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
		<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Projektuje strukturę zajęć grupowych zdrowego kręgosłupa</p>	<p>planuje rozgrzewkę przygotowującą organizm do wysiłku</p>
<p>dobiera ćwiczenia do części głównej zgodnie z celem zajęć</p>		<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>planuje zakończenie zajęć (wyciszenie, rozluźnienie)</p>		<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>zachowuje logiczną kolejność ćwiczeń</p>		<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje ćwiczenia stabilizacyjne	dobiera ćwiczenia angażujące mięśnie głębokie (core)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje jakość ruchu i eliminuje kompensacje	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje poziom trudności ćwiczeń stabilizacyjnych	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
Obserwacja w warunkach symulowanych		
Stosuje ćwiczenia mobilizujące i rozciągające	dobiera ćwiczenia zwiększające zakres ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	dostosowuje zakres i tempo ćwiczeń do możliwości uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	łączy ćwiczenia mobilizujące z elementami stabilizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	eliminuje nieprawidłowe wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zapewnia bezpieczeństwo podczas zajęć	identyfikuje przeciwwskazania do ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera ćwiczenia bezpieczne dla uczestnika	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na sygnały bólowe lub dyskomfort	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	eliminuje ćwiczenia stanowiące ryzyko urazu	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	Modyfikuje ćwiczenia w zależności od potrzeb uczestnika	dostosowuje poziom trudności ćwiczeń (progresja/regresja)
Wywiad swobodny		
proponuje alternatywne warianty ćwiczeń		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
utrzymuje cel ćwiczenia mimo modyfikacji		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
dostosowuje ćwiczenia do ograniczeń uczestnika		Obserwacja w warunkach symulowanych
Wywiad swobodny		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi zajęcia w formie sekwencji (flow)	łączy ćwiczenia w spójne sekwencje ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje płynność przejść między ćwiczeniami	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje tempo zajęć	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	utrzymuje ciągłość pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	Odpowiada za bezpieczeństwo uczestników zajęć	dostosowuje ćwiczenia do możliwości uczestników
Obserwacja w warunkach symulowanych		
reaguje na sygnały uczestników		Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi zajęcia w sposób zapewniający bezpieczeństwo		Wywiad swobodny
		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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

### Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć taki jak, maty, piłki, hantle.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach oraz małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 15 i 30 minutowe.

Zajęcia teoretyczne - liczba godzin zegarowych: 3 godziny i 20 minut

Zajęcia praktyczne - liczba godzin zegarowych: 9 godzin

Przerwy - liczba godzin zegarowych: 2 godziny (4 x 15 minut i 2 x 30 minut)

Walidacja - liczba godzin zegarowych: 40 minut

### Zakres tematyczny szkolenia:

#### MODUŁ 1 – DZIEŃ I (7 godzin)

- Zasady tworzenia lekcji „Zdrowy Kręgosłup” w zajęciach grupowych – planowanie i struktura zajęć
- Wskazania i przeciwwskazania do zajęć grupowych – zasady bezpieczeństwa
- Lekcje ukierunkowane na cel – praca z wadami postawy i zaburzeniami funkcji ruchu
- Modyfikacja ćwiczeń podstawowych w lekcji funkcjonalnej
- Praca w grupach – programowanie lekcji „Zdrowy Kręgosłup”
- Masterclass Basic: wzorce ruchowe, core stability (ZSS), ćwiczenia diagnostyczne, stretching
- Masterclass ukierunkowany na cel:
  - odcinek szyjny, piersiowy i obręcz barkowa
  - odcinek lędźwiowy i obręcz biodrowa

#### MODUŁ 2 – DZIEŃ II (8 godzin)

- Praca w grupach – programowanie lekcji „Zdrowy Kręgosłup”
- Modyfikacja ćwiczeń podstawowych w lekcji funkcjonalnej
- Masterclass Flow:
  - lekcja funkcjonalna dla grup zaawansowanych
  - modyfikacja ćwiczeń podstawowych
- Masterclass Equipment (mała i duża piłka):
  - zasady budowania lekcji z wykorzystaniem sprzętu
  - dobór ćwiczeń do celu treningowego
  - timing mięśniowy i kontrola napięcia
  - bezpieczne wykorzystanie niestabilnego podłoża

#### MODUŁ III - WALIDACJA

Walidacja jest końcowym etapem usługi rozwojowej i ma na celu potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

Proces walidacji prowadzony jest przez osobę niezależną od trenera realizującego usługę, co zapewnia obiektywność oceny.

Walidacja realizowana jest w czasie rzeczywistym, w formie zdalnej lub stacjonarnej, po zakończeniu części szkoleniowej.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest 100 % obecność na zajęciach i aktywny udział.

Walidacja składa się z dwóch etapów:

### 1. Test wiedzy

**Czas trwania:** 20 minut

Uczestnik rozwiązuje test składający się z 10 pytań zamkniętych (jednokrotnego wyboru).

**Zakres testu obejmuje efekty wiedzy:**

- zasady planowania i prowadzenia zajęć „Zdrowy Kręgosłup”,
- rolę stabilizacji (ZSS) i mobilności w treningu,
- przeciwwskazania do ćwiczeń oraz zasady bezpieczeństwa.

**Warunek zaliczenia:** uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

### 2. Obserwacja w warunkach symulowanych (case study)

**Czas trwania:** ok. 20 minut

Uczestnik realizuje zadanie praktyczne na podstawie opisu przypadku uczestnika zajęć (np. osoba z ograniczeniami funkcjonalnymi, wadą postawy lub określonym celem treningowym).

**Zakres zadania**

Uczestnik:

- analizuje przypadek i identyfikuje potrzeby uczestnika
- określa cel zajęć
- projektuje strukturę zajęć (rozgrzewka – część główna – zakończenie)
- dobiera ćwiczenia stabilizacyjne (ZSS), mobilizujące i rozciągające
- modyfikuje ćwiczenia w zależności od poziomu i ograniczeń uczestnika
- demonstruje wybrane ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej techniki
- prowadzi fragment zajęć w sposób płynny (elementy sekwencji/flow)
- zapewnia bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń

**Kryteria oceny**

Ocena dokonywana jest na podstawie arkusza obserwacji.

Uczestnik:

- dobiera ćwiczenia adekwatne do celu zajęć i ograniczeń uczestnika
- projektuje i realizuje zajęcia z zachowaniem prawidłowej struktury
- stosuje ćwiczenia stabilizacyjne i mobilizujące z zachowaniem poprawnej techniki
- modyfikuje ćwiczenia adekwatnie do poziomu uczestnika
- zapewnia bezpieczeństwo poprzez właściwy dobór ćwiczeń i reakcję na ograniczenia
- prowadzi zajęcia w sposób płynny i uporządkowany

**Warunek zaliczenia:** uzyskanie minimum 70% spełnionych kryteriów oceny.

Po zakończeniu walidacji uczestnik otrzymuje informację o wyniku.

**Harmonogram:**

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 MODUŁ I - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 1	Katarzyna Weilandt	06-06-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Katarzyna Weilandt	06-06-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 15 MODUŁ I - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 1	Katarzyna Weilandt	06-06-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 15 Przerwa obiadowa	Katarzyna Weilandt	06-06-2026	13:15	13:45	00:30
5 z 15 MODUŁ I - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 1	Katarzyna Weilandt	06-06-2026	13:45	15:15	01:30
6 z 15 Przerwa	Katarzyna Weilandt	06-06-2026	15:15	15:30	00:15
7 z 15 MODUŁ I - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 1	Katarzyna Weilandt	06-06-2026	15:30	17:00	01:30
8 z 15 MODUŁ II - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 2	Katarzyna Weilandt	07-06-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 15 Przerwa	Katarzyna Weilandt	07-06-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 15 MODUŁ II - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 2	Katarzyna Weilandt	07-06-2026	11:45	13:25	01:40
11 z 15 Przerwa obiadowa	Katarzyna Weilandt	07-06-2026	13:25	13:55	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 15</b> MODUŁ II - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 2	Katarzyna Weilandt	07-06-2026	13:55	15:35	01:40
<b>13 z 15</b> Przerwa	Katarzyna Weilandt	07-06-2026	15:35	15:50	00:15
<b>14 z 15</b> MODUŁ II - Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness - Dzień 2	Katarzyna Weilandt	07-06-2026	15:50	17:20	01:30
<b>15 z 15</b> MODUŁ III - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	-	07-06-2026	17:20	18:00	00:40

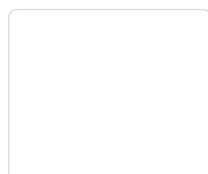
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN


## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

**Katarzyna Weilandt**



Katarzyna Weilandt – fizjoterapeutka, trenerka personalna i szkoleniowczyni, współtwórczyni Akademii Zdrowego Kręgosłupa ProFi Academy. Absolwentka fizjoterapii (WSEiT w Poznaniu), wychowania fizycznego (Uniwersytet Szczeciński) oraz studiów podyplomowych z masażu i fitnessu. Specjalizuje się w treningu medycznym, terapii manualnej (wg A. Rakowskiego), pracy z pacjentami bólowymi i kobietami (także w ciąży i po porodzie).

W ostatnich 5 latach zdobywała doświadczenie kliniczne i trenerskie, prowadząc setki godzin terapii oraz szkoleń z zakresu zdrowego kręgosłupa, funkcjonalnej pracy z bólem i korekcji postawy. Pracuje zarówno w gabinecie, jak i na sali treningowej, łącząc fizjoterapię z ruchem. Prowadzi szkolenia i warsztaty w ProFi Academy, aktywnie uczestniczy w wydarzeniach branżowych (EU4YA, IFAA, Physio Olympic Day). Stawia na empatię, indywidualne podejście i nieustanny rozwój.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness

Prezentacje:

- Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness

Materiały dodatkowe:

- Diagnostyka do powtórki - wykaz testów diagnostycznych

### Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka lub posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego lub jest studentem kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych lub ukończył/a szkołę wyższą lub studium o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia (warunek konieczny).
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.

### Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca

**Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.**

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

[www.profiacademy.pl](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

ul. Stanisława Matyi 2

61-586 Poznań

woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Calypso Fitness Poznań Avenida

ul. Stanisława Matyi 2, 61-586 Poznań

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119