



Kurs Metoda Pilates w rehabilitacji

Numer usługi 2026/04/15/55596/3490302

1 550,00 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

73,81 PLN brutto/h

73,81 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 307 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 22.08.2026 do 23.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- nauczycieli jogi,
- trenerów personalnych,
- instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),
- trenerów medycznych,
- trenerów zajęć grupowych typu "zdrowy kręgosłup",
- studentów kierunku: fizjoterapia, wychowanie fizyczne,

Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, „PROFESJONALNE KADRY PODLASIA – wsparcie rozwoju kwalifikacji mieszkańców subregionu białostockiego”, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także do Pracodawców i ich Pracowników.

Uczestnicy powinni znać anatomie i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

21-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy metodą Pilates, ukierunkowaną na proces budowania siły mięśni głębokich, które pełnią kluczową rolę w stabilizacji i ochronie kręgosłupa oraz dostosowaną do pracy z pacjentem z dysfunkcją narządu ruchu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zasady metody Pilates, zasady ustawiania ciała, anatomie funkcjonalną wybranych obszarów, zasady integracji	Uczestnik definiuje zasady integracji metody Pilates z fizjoterapią	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje anatomie funkcjonalną wybranych obszarów	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zasady i ćwiczenia metody Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje zasady ustawiania ciała, oddechu, stabilizacji centralnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje metodologię prowadzenia efektywnych ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje metodę Pilates w procesie rehabilitacji	Uczestnik stosuje ćwiczenia metody Pilates	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik modyfikuje ćwiczenia w zależności od schorzeń i celu terapii	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dobiera drobny sprzęt wykorzystywany w metodzie Pilates	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik reguluje poziom trudności treningu Pilates: objętość, gęstość, rytm	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik konstruuje długoterminowy plan terapii	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii	Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje pacjentowi plan pracy i zastosowane metody	Analiza dowodów i deklaracji

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 niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy metodą Pilates, ukierunkowaną na proces budowania siły mięśni głębokich, które pełnią kluczową rolę w stabilizacji i ochronie kręgosłupa oraz dostosowaną do pracy z pacjentem z dysfunkcją narządu ruchu

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 21 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

Dzień I

1. Wprowadzenie

- Podstawy naukowe stosowania metody Pilates w rehabilitacji
- Integracja metody Pilates z fizjoterapią

2.Charakterystyka metody:

- Geneza metody oraz wykorzystanie nurtu terapeutycznego
- Główne zasady i cele systemu ćwiczeń Pilates

3.Ustawienie ciała

- Ocena postawy – określenie wstępnych możliwości i predyspozycji do włączenia w system ćwiczeń Pilates
- Wyrównanie ciała – kolejność wg. Metody Pilates
- Imprint, neutralna pozycja miednicy – jak ją znaleźć i nauczyć tego pacjenta?
- Ustawienie kręgosłupa podczas ćwiczeń – kiedy dążyć do krzywizn fizjologicznych a kiedy pozostawić zmienione

4.Oddech:

- Oddech przeponowy – ćwiczenia na aktywizację przepony
- Wpływ oddechu na stabilizację lokalną
- Oddech w redukcji napięć – ćwiczenia oddechowe
- Aktywacja mięśni poprzez oddech w ćwiczeniach pilates

5.Stabilizacja centralna

- Budowa i funkcja mięśni głębokich – znaczenie w treningu Pilates
- Ćwiczenia aktywizujące dolną część stabilizacji centralnej: aktywacja mięśni dna miednicy, nauka izolowanej aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha
- Ćwiczenia aktywizujące górne mięśnie stabilizujące: aktywacja głębokich zginaczy szyi, wstępująca część m. czworobocznego oraz mięśni zębaty przedni
- Prawidłowe wzorce ruchowe, timing mięśniowy
- Mechanizmy kompensacyjne
- Mobilność – zakresy poszczególnych stawów – wpływ na postawę i ruch podczas ćwiczeń
- Rodzaje skurczu : koncentryczny, ekscentryczny, izometryczny – znaczenie podczas ćwiczeń w poszczególnych schorzeniach
- Otwarty i zamknięty łańcuch kinematyczny a trening Pilates

6.Metodologia prowadzenia efektywnych ćwiczeń

- Przedstawienie ćwiczeń na macie z poziomu podstawowego: pozycja wyjściowa, wprowadzenie ruchu, sposób przekazu podczas prowadzenia - cueing
- „Hands on” – wspomaganie właściwego zaangażowania mięśni
- Modyfikacje – regresja i progresja ćwiczeń
- Drobnny sprzęt i przybory – wykorzystanie: mała i duża piłka, magic circle, wałki i rollery, taśmy Thera Band
- 40 minutowa lekcja Pilates– poziom 1
- Nauka układania planu zajęć Pilates pod kątem schorzeń aparatu ruchu, środki ostrożności
- Ruchy funkcjonalne i wielowarstwowe
- Ograniczenia metody – w jakich przypadkach, jakie ćwiczenia z metody Pilates nie znajdą zastosowania
- Praca w parach – nauka prowadzenia ćwiczeń dla pacjenta indywidualnego

Dzień II

7.60 minutowa lekcja Pilates – poziom 1 +

8.Nauka prowadzenia zajęć grupowych Pilates – praktyka

9.Sposoby regulowania poziomu trudności treningu Pilates : objętość, gęstość, rytm

10.Specyfika wybranych patologii, zalecenia i dobór ćwiczeń:

11.Odcinek szyjny i piersiowy: stany patologiczne krążków międzykręgowych, choroba zwyrodnieniowa, zwężenie szyjnego odcinka kanału kręgowego, zespół górnego otworu klatki piersiowej, osteoporoza

12.Odcinek lędźwiowy kręgosłupa: stany patologiczne krążków międzykręgowych, zwężenie kanału kręgowego w odcinku L, kręgozmyk, rwa kulszowa, dysfunkcja stawu S-I

13.Staw barkowy: zespół ciasnoty podbarkowej, uraz w obrębie mięśni stożka rotatorów, zespół zamrożonego barku, uszkodzenie obrąbka stawowego w stawie ramiennym

14.Staw biodrowy: całkowita endoprotezoplastyka stawu biodrowego, zapalenie stawu biodrowego, zespół mięśnia gruszkowatego, urazy w obrębie mięśni zginaczy stawu biodrowego, uraz obrąbka stawowego w stawie biodrowym

15. Staw kolanowy: całkowita endoprotezoplastyka stawu kolanowego, uraz łąkotki, uraz ACL, tendinopatia więzadła rzepki.

16. Stopa i staw skokowy: skręcenie stawu skokowego, tendinopatia ścięgna Achillesa, zapalenie rozciągnięta podszewowego

17. Programowanie planu usprawniania w oparciu o metodę Pilates

18. Indywidualizacja procesu usprawniania

19. Walidacja

Opis zastosowania metod walidacji:

1. *Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej*

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników stosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Procedura walidacji:

1. *Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.*
2. *Przekazanie nagrania do walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.*
3. *Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.*

2. *Test teoretyczny w części teoretycznej*

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Kurs trwa 21 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz. 45 min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 6 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 15 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu, wymagane 80% obecności.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-3, teoria 90 min	mgr Natalia Höft	22-08-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 8 Przerwa	mgr Natalia Höft	22-08-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 4-5, teoria 90 min	mgr Natalia Höft	22-08-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 6-8, teoria 45 min	mgr Natalia Höft	23-08-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 8 Przerwa	mgr Natalia Höft	23-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 9-10, teoria 45 min	mgr Natalia Höft	23-08-2026	13:00	15:45	02:45
7 z 8 Przygotowanie do testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Natalia Höft	23-08-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 8 Walidacja zgodnie z programem	-	23-08-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

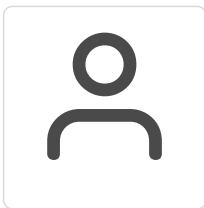
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 550,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,81 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,81 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Natalia Höft

Absolwentka Fizjoterapii na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Od 2017 roku pracuje zawodowo jako fizjoterapeuta, od 2019 roku jako trener pilates, od 2023 roku prowadzi własne studio – FitLife Studio. Zajmuje się terapią manualną, kinezyterapią, prowadzeniem treningów pilates indywidualnych i grupowych oraz treningów reedukacji oddechu. Odbyła liczne szkolenia i kursy m.in.: Classical Pilates Pioneer Program – Pilatesroom, Pilates w wadach postawy i schorzeniach kręgosłupa, Pilates a skolioza, Pilates u osób z problemami oddechowymi, szkolenia z zakresu diagnostyki, funkcjonowania i leczenia stopy oraz kolana, Trener Oddechu, Podstawy Psychosomatyki. Stworzyła autorski warsztat pt. „Pilates dla jeźdźców” którego celem była poprawa sprawności, świadomości ciała oraz dosiada i zgrania z koniem dla osób jeżdżących konno. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Chodakowska 19/31

03-815 Warszawa

woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457