

FUNDACJA "WYSPA
EDUKACJI"

★★★★★ 4,9 / 5

7 ocen

**Usługa - „Pilates Foundation & Client Work”
- szkolenie dla instruktorów pilates -
reformer I. Szkolenie uzyskaniem
zakończone uzyskaniem kwalifikacji**

Numer usługi 2026/04/20/204082/3501080

📍 Ruda Śląska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

5 260,00 PLN brutto

5 260,00 PLN netto

328,75 PLN brutto/h

328,75 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są osoby indywidualne, które planują podwyższenie kompetencji i rozwój kompetencji w pracy zawodowej w charakterze instruktora pilates. Szkolenie skierowane jest zarówno do osób posiadających ukończony podstawowy kurs na macie w pilatesie, jak i do menadżerów studiów i właścicieli którzy chcą ustrukturyzować i pogłębić swoje kompetencje.

Uczestnikami mogą być osoby zainteresowane prowadzeniem zajęć pilates na reformerach w oparciu o metodę Pilates.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

29-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Usługa przygotowuje do planowania i prowadzenia zajęć Pilates na urządzeniach - reformer oraz wdrażania nowych standardów pracy instruktora. Po szkoleniu uczestnik dobiera i modyfikuje ćwiczenia do potrzeb klientów, pracuje bezpiecznie z ciałem wprowadzając nowe jakościowo ćwiczenia. Szkolenie zakończone prowadzi do uzyskania kwalifikacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|---|
| Charakteryzuje założenia metody Pilates oraz jej zastosowanie w pracy instruktora na reformach | Definiuje zasady metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej z nich. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | rozdziela cele treningu pilates w kontekście zdrowia, postawy i pracy z ciałem | Test teoretyczny |
| | uzasadnia dobór ćwiczeń pilates do pracy na macie w zależności od celu zajęć | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje podstawowe zagadnienia anatomii funkcjonalnej, przeciwwskazania oraz zasady bezpiecznej pracy z ciałem na reformerach | charakteryzuje kluczowe struktury anatomiczne zaangażowane w ćwiczenia pilates | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | rozdziela podstawowe przeciwwskazania do ćwiczeń na reformerach | Test teoretyczny |
| | definiuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem uczestników zajęć | Test teoretyczny |
| Wykonuje i demonstruje ćwiczenia Pilates na reformerach z zachowaniem poprawnej techniki, kontroli oddechu i ustawienia ciała | demonstruje ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami techniki i kontroli ruchu | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | kontroluje oddech i ustawienie ciała podczas wykonywania ćwiczeń | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | kontroluje oddech i ustawienie ciała podczas wykonywania ćwiczeń | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Projektuje strukturę i przebieg zajęć Pilates na macie oraz prowadzi zajęcia z zachowaniem bezpieczeństwa i organizacji pracy instruktora | projektuje strukturę zajęć (rozgrzewka, część główna, wyciszenie) | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | komunikuje instrukcje i korekty w sposób jasny i zrozumiały dla uczestników | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | kontroluje przebieg zajęć pod kątem bezpieczeństwa i organizacji pracy | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|-------------------------------------|
| Stosuje zasady odpowiedzialności i etyki w pracy instruktora oraz komunikuje się z klientem w sposób wspierający i profesjonalny. | stosuje zasady bezpiecznej i odpowiedzialnej pracy z klientem (granice, higiena, bezpieczeństwo) | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | komunikuje ćwiczenia i korekty w sposób wspierający i profesjonalny | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | udziela informacji zwrotnej w sposób merytoryczny i życzliwy | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Ocenia własne przygotowanie doprowadzenia zajęć i planuje dalszy rozwój zawodowy, w tym doskonalenie zrównoważonych standardów pracy | wyznacza obszary do doskonalenia (metodyka, bezpieczeństwo) | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | planuje działania rozwojowe (np. trening własny, superwizja, szkolenia uzupełniające) | Obserwacja w warunkach symulowanych |

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.)

Informacje

| | |
|---------------------------------------|---|
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację | Baza Rozwoju Sp. z o.o. |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego | Niepubliczna Podstawowa Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Rudzie Śląskiej |

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Szkolenie adresowane jest do osób indywidualnych posiadających podstawową wiedzę z zakresu treningu personalnego oraz do osób posiadających ukończony kurs reformer 1 w zawodzie instruktora pilates. Dla osiągnięcia celu edukacyjnego konieczny jest aktywny udział w części praktycznej szkolenia, w tym udział w ćwiczeniach, demonstracjach i pracy w warunkach symulowanych. Wskazane jest, żeby uczestnik posiadał podstawową sprawność fizyczną umożliwiającą udział w zajęciach ruchowych

Zakres tematyczny:

Część teoretyczna

Omawianie podstaw metody Pilates w pracy na reformerach, ich doskonalenie oraz ćwiczenia. Wyjaśnianie zależności anatomicznych istotnych w pilates (m.in. stabilizacja, oddech, ustawienie kręgosłupa i miednicy) oraz łączenie ich z „ekologią ciała”: profilaktyką przeciążeń, regeneracją i długofalowym dobrostanem.

Część praktyczna

Prowadzenie i doskonalenie klasycznych ćwiczeń Pilates na reformerach: demonstracja, kontrola oddechu i ustawienia ciała, korekta typowych błędów, progresje i regresje ćwiczeń.

Dostosowywanie ćwiczeń do zróżnicowanych potrzeb klientów: dobór intensywności, zakresu ruchu i modyfikacji z uwzględnieniem celu treningowego, bezpieczeństwa i ograniczeń funkcjonalnych.

Praca instruktorska w warunkach symulowanych: projektowanie struktury zajęć (rozgrzewka–część główna–wyciszenie), jasna komunikacja, obserwacja i udzielanie informacji zwrotnej, prowadzenie mini-lekcji.

Symulacja bezpiecznej obsługi danych klienta w procesie treningowym: praca na przykładach zgód i dokumentacji (w tym elektronicznej), ustawienia podstawowych zabezpieczeń dostępu oraz dobre praktyki komunikacji online

Walidacja: test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych

Łączna liczba godzin dydaktycznych: 16 h w tym teoria - ~4,34 h, praktyka - 9 h, przerwy i walidacja ~2,66 h

Forma szkolenia:

Szkolenie ma charakter głównie warsztatowy. Każdy uczestnik pracuje przy samodzielnym stanowisku treningowym i ma zapewniony dostęp do niezbędnych pomocy dydaktycznych oraz sprzętu do nauki ćwiczeń pilates. Forma warsztatowa umożliwia skuteczną realizację celów edukacyjnych oraz praktyczne przygotowanie do przyszłej pracy trenerskiej oraz nabycie kompetencji

Warunki organizacyjne

Przerwy są wliczane do czasu szkolenia.

Usługa odbywa się czasowo według harmonogramu jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych. 1h = 45min

Przerwy oraz walidacja zostały wliczone w czas trwania usługi.

Walidacja prowadzona na koniec szkolenia, na zasadzie testu teoretycznego, obserwacji w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 14 Powitania i integracja grupy - cele, zasady pracy instruktora Pilates, podstawowe zagadnienia pracy na reformerach | Monika Olesiejuk | 30-05-2026 | 09:00 | 10:30 | 01:30 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 2 z 14 Reformer – zaawansowane ustawienia i bezpieczeństwo, Praca na niestandardowych ustawieniach sprzężyn, Kiedy zwiększać / zmniejszać obciążenie, Najczęstsze błędy klientów na poziomie intermediate | Monika Olesiejuk | 30-05-2026 | 10:30 | 12:00 | 01:30 |
| 3 z 14 Przerwa kawowa | Monika Olesiejuk | 30-05-2026 | 12:00 | 12:15 | 00:15 |
| 4 z 14 Praktyka na reformerach * Płynne sekwencje intermediate / intermediate+ * Przejścia między ćwiczeniami bez „przestojów” * Praca w pozycjach: * standing * kneeling * unilateral | Monika Olesiejuk | 30-05-2026 | 12:15 | 13:45 | 01:30 |
| 5 z 14 Przerwa obiadowa | Monika Olesiejuk | 30-05-2026 | 13:45 | 14:15 | 00:30 |
| 6 z 14 Programowanie zajęć Reformer w studio * Jak budować klasę: * warm-up * main work * peak * cool down | Monika Olesiejuk | 30-05-2026 | 14:15 | 15:45 | 01:30 |
| 7 z 14 Sesja pytań, doprecyzowanie techniki oraz mini - podsumowanie: | Monika Olesiejuk | 30-05-2026 | 15:45 | 16:30 | 00:45 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 14 Praca z wymagającym klientem * Klient zaawansowany, znudzony, przeciążony * Klient „trenujący wszędzie” * Jak utrzymać lojalność klientów na wyższym poziomie * Reformer jako produkt premium | Monika Olesiejuk | 31-05-2026 | 08:00 | 11:00 | 03:00 |
| 9 z 14 Przerwa kawowa | Monika Olesiejuk | 31-05-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 10 z 14 Reformer - zajęcia dla wymagających klientów - przykłady i praktyka | Monika Olesiejuk | 31-05-2026 | 11:15 | 12:45 | 01:30 |
| 11 z 14 Przerwa obiadowa | Monika Olesiejuk | 31-05-2026 | 12:45 | 13:15 | 00:30 |
| 12 z 14 Reformer - cadillac i tower - wprowadzenie | Monika Olesiejuk | 31-05-2026 | 13:15 | 14:15 | 01:00 |
| 13 z 14 Świadomaorganizacja pracy instruktora – myślenie systemowe - aplikacje w pracy instruktora fitness | Monika Olesiejuk | 31-05-2026 | 14:15 | 16:00 | 01:45 |
| 14 z 14 Walidacja - test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych | - | 31-05-2026 | 16:00 | 16:30 | 00:30 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|--|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 260,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży | |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 260,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 328,75 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 328,75 PLN |
| W tym koszt walidacji brutto | 130,00 PLN |
| W tym koszt walidacji netto | 130,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 130,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto | 130,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Olesiejuk

Monika Olesiejuk jest doświadczony trenerem i instruktorem. Aktywnie prowadzi zajęcia i szkolenia od 5 lat. Jej praktyka dotyczy wiele-u zagadnień oraz tematów. M.in. kurs instruktora pilates, kurs instruktora rekreacji ruchowej, kurs pilates cadillac i tower, PFS Stretching, Pilates Mata I i II, Barre i Pilates.

olesiejuk.monika@gmail.com

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie elektronicznej na adres mailowy po zakończeniu szkolenia.

Uczestniczka otrzyma prezentację.

Na specjalne życzenie uczestnik może otrzymać materiały z dostosowaną dostępnością

Informacje dodatkowe

Zwolnienie na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT. Zwolnienie na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Adres

ul. Czarnoleśna 39

Ruda Śląska

woj. śląskie

Osoby uczestniczące w szkoleniu będą miały do dyspozycji 6 stanowisk dedykowanych do zajęć praktycznych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Do dyspozycji uczestników są łóżka typu reformer.

Kontakt



Arkadiusz Grzywaczewski

E-mail szkolenia@wyspaedukacji.pl

Telefon (+48) 504 197 289