



Szkolenie Trening Mobility oraz Stretching

Numer usługi 2026/05/05/16850/3539656

1 400,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

47 ocen

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 08:00 h

📅 17.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness, osób aktywnych fizycznie oraz wszystkich zainteresowanych zdobyciem i rozwinięciem kompetencji z zakresu stretchingu, mobility i świadomej pracy z ciałem.</p> <p>Usługa dedykowana jest również osobom planującym rozpoczęcie pracy w branży fitness i wellness. Do udziału w szkoleniu nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe.</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć stretchingowych oraz mobility z uwzględnieniem zasad anatomii, biomechaniki ruchu i profilaktyki przeciążeń.

Uczestnik po ukończeniu usługi potrafi dobierać techniki rozciągania i mobilizacji do poziomu sprawności ćwiczących, analizować podstawowe wzorce ruchowe oraz prowadzić ćwiczenia poprawiające mobilność, elastyczność i świadomość ciała.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje zasady stretchingu i treningu mobility oraz ich wpływ na aparat ruchu	omawia cele stosowania stretchingu i mobility	Wywiad swobodny
	rozdziela techniki rozciągania statycznego, dynamicznego i funkcjonalnego	Wywiad swobodny
	opisuje wpływ mobilizacji na poprawę zakresu ruchu i profilaktykę przeciążeń	Wywiad swobodny
Analizuje podstawowe wzorce ruchowe oraz identyfikuje ograniczenia mobilności	rozpoznaje błędne wzorce ruchowe; wskazuje podstawowe ograniczenia mobilności	Wywiad swobodny
	omawia najczęstsze zaburzenia występujące podczas wykonywania przysiadu, wykroku i martwego ciągu	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Wykonuje i demonstruje techniki stretchingu oraz mobility	demonstruje poprawną technikę ćwiczeń rozciągających	Wywiad swobodny
	wykonuje ćwiczenia mobilizacyjne	Wywiad swobodny
	stosuje techniki rozluźniania i relaksacji tkanek miękkich	Wywiad swobodny
Dobiera ćwiczenia stretchingowe i mobilizacyjne do poziomu zaawansowania uczestnika	planuje przykładową jednostkę treningową	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do możliwości ćwiczącego	Wywiad swobodny
	skaluje poziom trudności ćwiczeń	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Prowadzi zajęcia stretchingowe i mobility zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i komunikacji	instruuje uczestników w zakresie poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń	Wywiad swobodny
	koryguje błędy ruchowe	Wywiad swobodny
	reaguje na oznaki przeciążenia i dyskomfortu uczestnika	Wywiad swobodny
	komunikuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem	Wywiad swobodny

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji w zakresie samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć stretchingowych oraz mobility, poprawnego wykonywania i dobierania technik rozciągania i mobilizacji, analizowania podstawowych wzorców ruchowych oraz stosowania ćwiczeń wspierających poprawę mobilności, elastyczności i profilaktykę przeciążeń układu ruchu.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 8 godzin zegarowych (1 godzina = 60 minut). **W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.**

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

Szkolenie Stretching i Mobility – 8 h

Część teoretyczna – 2 h

1. Wprowadzenie do stretchingu i mobility

- definicja stretchingu i treningu mobility,
- cele i zastosowanie technik rozciągania,
- wpływ mobilizacji na aparat ruchu.

1. Fizjologiczne podstawy pracy z ciałem

- biomechanika ruchu,
- regeneracja i profilaktyka przeciążeń,
- podstawowe wzorce ruchowe i ograniczenia mobilności.

1. Metodyka prowadzenia zajęć

- dobór ćwiczeń do poziomu uczestnika,
- zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć,
- skalowanie poziomu trudności ćwiczeń.

Część praktyczna – 6 h

1. Techniki stretchingu

- stretching statyczny i dynamiczny,
- techniki rozluźniania i relaksacji tkanek miękkich,
- ćwiczenia poprawiające elastyczność i zakres ruchu.

1. Mobility i analiza ruchu

- analiza wzorców ruchowych,
- mobilizacje dla przysiadu, wykroku i martwego ciągu,
- ćwiczenia poprawiające mobilność stawów i stabilizację.

1. Techniki mobilizacyjne

- zastosowanie flossingu i technik mobility,
- ćwiczenia wspierające profilaktykę przeciążeń i kontuzji.

1. Samodzielne prowadzenie zajęć

- planowanie krótkiej jednostki stretchingowej,
- prowadzenie ćwiczeń i korekta błędów ruchowych,
- praktyczne zastosowanie technik oddechowych i relaksacyjnych.

Proces walidacji obejmuje weryfikację efektów uczenia się w części teoretycznej i praktycznej.

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i składa się z:

- testu wiedzy sprawdzającego znajomość zagadnień teoretycznych,
- zadania praktycznego polegającego na przygotowaniu i przeprowadzeniu fragmentu treningu personalnego.

Ocena uczestnika dokonywana jest na podstawie spełnienia określonych kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie do stretchingu i mobility	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	10:00	10:45	00:45
2 z 12 Fizjologiczne podstawy pracy z ciałem	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	10:45	11:30	00:45
3 z 12 -	Przerwa	-	17-05-2026	11:30	11:45	00:15
4 z 12 Metodyka prowadzenia zajęć – część I	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	11:45	12:30	00:45
5 z 12 Metodyka prowadzenia zajęć – część II	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	12:30	13:15	00:45
6 z 12 -	Przerwa	-	17-05-2026	13:15	13:45	00:30
7 z 12 Techniki stretchingu – techniki rozluźniania i praca z oddechem	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	13:45	15:00	01:15
8 z 12 -	Przerwa	-	17-05-2026	15:00	15:15	00:15
9 z 12 Mobility i analiza ruchu – część I	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	15:15	16:00	00:45
10 z 12 Mobility i analiza ruchu – część II	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	16:00	16:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 Techniki mobilizacyjne i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Krzysztof Kolber	17-05-2026	16:45	17:30	00:45
12 z 12 -	Walidacja	-	17-05-2026	17:30	18:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Kolber

Krzysztof Kolber – magister fizjoterapii, absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, certyfikowany trener personalny oraz czynny zawodnik trójboju siłowego z wieloletnim doświadczeniem treningowym. Od ponad 10 lat związany z treningiem siłowym i przygotowaniem motorycznym, łączy wiedzę akademicką z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki z praktyką sportową. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, medycznym oraz w pracy z osobami po urazach, operacjach i w okresie rekonwalescencji. Wspiera również osoby początkujące oraz klientów z jednostkami chorobowymi, opracowując bezpieczne i skuteczne programy treningowe. Jako instruktor zajęć fitness prowadzi m.in. zajęcia typu FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup oraz stretching. W swojej pracy kładzie nacisk na poprawność techniczną, edukację ruchową oraz budowanie świadomości ciała. Cechuje go profesjonalizm, indywidualne podejście do uczestników oraz konsekwentne dążenie do podnoszenia kompetencji zawodowych.

Doświadczenie z ostatnich 3 lat:

Prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego i medycznego.

Realizacja zajęć fitness: FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup, stretching – planowanie, nadzór i kontrola techniki ćwiczeń.

Współpraca z osobami po urazach i operacjach – opracowywanie planów powrotu do sprawności oraz przygotowania motorycznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet materiałów szkoleniowych przygotowanych przez AST zostanie przekazany uczestnikom w formie elektronicznej przed rozpoczęciem szkolenia. Materiały obejmują zagadnienia realizowane podczas kursu, techniki stretchingu i mobility, przykładowe ćwiczenia oraz praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia zajęć i pracy z uczestnikiem.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

al. Wojska Polskiego 39a
70-473 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702