

**Akademia Zdrowego Kręgosłupa -
Szkolenie ProFi Academy**

Numer usługi 2026/05/20/178482/3571919

4 000,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
93,02 PLN brutto/h
93,02 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

269 ocen

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 43:00 h

📅 19.09.2026 do 08.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób posiadających podstawową wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz chcących rozwijać kompetencje w zakresie oceny funkcjonalnej, planowania i prowadzenia treningu ukierunkowanego na profilaktykę oraz poprawę funkcjonowania kręgosłupa.

W szczególności usługa skierowana jest do:

- osób posiadających udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka,
- instruktorów siłowni, trenerów personalnych, instruktorów sportu oraz trenerów sportowych,
- studentów kierunków sportowych i fizjoterapeutycznych,
- absolwentów studiów wyższych lub szkół policealnych o profilu sportowym lub medycznym, w szczególności kierunków wychowanie fizyczne i fizjoterapia.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

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

Usługa „Akademia Zdrowego Kręgosłupa – Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje samodzielne planowanie i prowadzenia indywidualnego procesu treningowego z wykorzystaniem diagnostyki funkcjonalnej, doboru ćwiczeń oraz technik manualnych wspierających poprawę funkcji narządu ruchu i profilaktykę dolegliwości kręgosłupa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje zagadnienia z zakresu anatomii funkcjonalnej i biomechaniki narządu ruchu wykorzystywane podczas prowadzenia zajęć Zdrowego Kręgosłupa.	Rozpoznaje prawidłową pozycję neutralną kręgosłupa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje budowę i cechy anatomiczne kręgosłupa oraz jego odcinków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje funkcje mięśni i struktur anatomicznych narządu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje zmiany postawy oraz ich znaczenie funkcjonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje dysfunkcje narządu ruchu oraz dobiera metody ich oceny funkcjonalnej. Dobiera bezpieczne rozwiązania treningowe z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.	Rozpoznaje objawy charakterystyczne dla dysfunkcji narządu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera właściwe testy diagnostyczne do oceny funkcjonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki testów diagnostycznych i funkcjonalnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje grupę docelową zajęć Zdrowego Kręgosłupa. Rozpoznaje przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń, ruchów i technik treningowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje metody manualne i treningowe wykorzystywane podczas prowadzenia zajęć Zdrowego Kręgosłupa.	Identyfikuje zasady wykonywania poizometrycznej relaksacji (PIR).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje cele i zastosowanie mobilizacji uciskowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje zasady zdrowego treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje, realizuje i ocenia proces treningowy dostosowany do potrzeb i możliwości klienta.	Przeprowadza analizę przypadku na podstawie wywiadu i karty badania klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje potrzeby, problemy i ograniczenia funkcjonalne klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje plan treningowy adekwatny do potrzeb i możliwości klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje przebieg co najmniej trzech jednostek treningowych z uwzględnieniem zastosowanych ćwiczeń.	Analiza dowodów i deklaracji
	Ocenia reakcję klienta na zastosowane ćwiczenia	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia modyfikacje wprowadzone do planu treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje podstawowe techniki manualne wykorzystywane podczas prowadzenia zajęć Zdrowego Kręgosłupa.	Demonstruje mobilizacje uciskowe wybranych struktur anatomicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Omawia zastosowanie oraz dolegliwości związane z mobilizacją wybranych struktur anatomicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Demonstruje technikę poizometrycznej relaksacji (PIR) dla wybranego mięśnia lub grupy mięśniowej.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje elementy diagnostyki funkcjonalnej oraz demonstruje ćwiczenia i pozycje wykorzystywane podczas prowadzenia zajęć Zdrowego Kręgosłupa.	Demonstruje podstawowe i specjalistyczne testy diagnostyczne.	Analiza dowodów i deklaracji
	Demonstruje ćwiczenia aktywacyjne różnych struktur anatomicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Demonstruje ustawienie pozycji neutralnej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wyjaśnia cel i zastosowanie prezentowanych technik oraz ćwiczeń.	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje prawidłową terminologię, zachowuje właściwą kolejność wykonywania czynności oraz zasady bezpieczeństwa.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie 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 do ćwiczeń, hantle, piłki gimnastyczne i małe piłki, gumy i taśmy oporowe, wałki (rollery) do automasażu, kostki i paski do ćwiczeń (w zależności od realizowanych modułów).

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne i praktyczne będą się odbywać w sali fitness. Teoria omawiana będzie na podstawie skryptu szkoleniowego.

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: 15 godzin

Zajęcia praktyczne - liczba godzin zegarowych: 21 godzin

Przerwy - liczba godzin zegarowych: 6 godziny (12 x 15 minut i 6 x 30 minut)

Walidacja - liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY

1. Znaczenie anatomii i biomechaniki kręgosłupa w ocenie stanu pacjenta.
2. Omówienie wywiadu oraz identyfikacja czerwonych flag.
3. Anatomia palpacyjna kręgosłupa oraz test pochylenia miednicy.
4. Wprowadzenie do postawy ciała, wpływ czynników oraz krótka charakterystyka wad.
5. Ocena postawy ciała z zastosowaniem kwestionariusza.
6. Rola testów w diagnostyce oraz ich klasyfikacja.
7. Przegląd testów specjalistycznych, w tym testy de Kleina, Brudzińskiego i Patricka.
8. Testy funkcjonalne i zakresów ruchu oraz ich znaczenie w praktyce klinicznej.
9. Analiza oddechu, anatomia przepony i ćwiczenia oddechowe.
10. Ocena zintegrowanego systemu stabilizacji i rola mięśni core.
11. Wykonanie testów funkcjonalnych i ich zastosowanie w rehabilitacji.

12. Pozycje neutralne oraz praktyczne ćwiczenia core w różnych pozycjach.

MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY

1. Badanie odcinka szyjnego i piersiowego dla potrzeb treningu.
2. Postępowanie przy wadach: zespół skrzyżowania górnego, protrakcja głowy, plecy okrągłe, plecy płaskie.
3. Zawieszenia emocji w ciele, co można zrobić z poziomu ciała.
4. Ćwiczenia mobilizacji i stabilizacji odcinka szyjnego i piersiowego.
5. Ćwiczenia stabilizacji łopatki.
6. Trening wzorców ruchowych: pchanie, przyciąganie, ręce w górze.
7. Mobilizacje uciskowe punktów bolesnych, zasady wykonania, zasady bezpieczeństwa.
8. Rolowanie, kiedy rolować?
9. Poizometryczna relaksacja jako efektywna metoda rozciągania i niwelowania bólu
10. Mechanizm hamowania zwrotnego
11. Planowanie treningu u Klienta z dysfunkcją.

MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZNA

1. Anatomia palpacyjna i badanie zakresu ruchomości kręgosłupa lędźwiowego i stawu biodrowego.
2. Diagnostyka wad postawy ciała (plecy wklęsłe, plecy płaskie, okrągło - wklęsłe).
3. Diagnostyka różnicowa biodro vs odcinek lędźwiowy.
4. Zespół mięśnia gruszkowatego vs rwa kulszowa (postępowanie, różnicowanie).
5. Staw krzyżowo – biodrowy (diagnostyka, mobilizacja, stabilizacja).
6. Modyfikacje ćwiczeń i postępowanie w przypadku pleców wklęsłych, pleców płaskich, oraz pleców okrągło – wklęsłych.
7. Postępowanie w najczęstszych chorobach kręgosłupa lędźwiowego – dyskopatia, kręgozmyk, choroba zwyrodniona stawów kręgosłupa (patomechanika, profilaktyka, postępowanie).
8. Wskazania i przeciwwskazania w najczęstszych chorobach kręgosłupa lędźwiowego.
9. Skolioza w treningu siłowym.
10. Zaawansowane ćwiczenia treningu core.
11. Trening funkcjonalny ze sprzętem (dysk sensomotoryczny, duża i mała piłka, sprzęt do jogi, taśmy thera band, step, roller).
12. Praca mięśniowo powięziowa ze sprzętem (wałek, piłka).
13. Postawa skoliozy – definicja, etiologia i diagnostyka występowania tej wady postawy.
14. Rola mięśni głębokich w korekcji skolioz.
15. Praca asymetryczna jako przykład efektywnego treningu u osób z postawą skoliozy.
16. Reedukacja oddechowa w skoliozie.
17. Poizometryczna relaksacja mięśni.

MODUŁ IV - WALIDACJA

Walidacja to końcowy etap szkolenia, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Proces prowadzi niezależny walidator, który nie brał udziału w szkoleniu, co zapewnia obiektywną ocenę.

Proces obejmuje analizę zebranych dowodów i deklaracji oraz test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Uczestnik odpowiada za przygotowanie materiałów dowodowych i deklaracji w postaci pracy pisemnej case study i nagrania video z zadania praktycznego, które przekazuje do oceny walidatora.

Weryfikacja zebranych materiałów przez walidatora odbędzie się w sposób zdalny i trwa łącznie 60 minut.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi po zakończeniu wszystkich modułów szkoleniowych jednak nie później niż termin zakończenia usługi.

Proces przebiega w trzech krokach:

I. Praca pisemna – analiza dowodów i deklaracji (10 minut):

Uczestnik przygotowuje opracowanie w formie **case study** dotyczące wybranego klienta.

Opracowanie obejmuje wypełnienie karty badania klienta, opis przeprowadzonego wywiadu, identyfikację problemów i ograniczeń funkcjonalnych, opracowanie planu treningowego oraz opis realizacji co najmniej trzech jednostek treningowych. W pracy uczestnik przedstawia również obserwacje dotyczące reakcji klienta na zastosowane ćwiczenia oraz uzasadnia ewentualne modyfikacje wprowadzone do planu treningowego. Opracowanie jest przekazywane walidatorowi do oceny przed przystąpieniem do części teoretycznej i praktycznej.

Kryteria oceny:

1. Prawidłowe wypełnienie karty badania klienta, uwzględniając wywiad oraz informacje niezbędne do zaplanowania procesu treningowego.
2. Poprawne zidentyfikowanie potrzeb, problemów i ograniczeń funkcjonalnych klienta.
3. Opracowanie planu treningowego adekwatnego do potrzeb i możliwości klienta.
4. Opisanie przebiegu co najmniej trzech jednostek treningowych, uwzględniając zastosowane ćwiczenia i ich przebieg.
5. Dokonanie oceny realizacji planu treningowego, opisując reakcję klienta na zastosowane ćwiczenia.
6. Uzasadnienie wprowadzonych modyfikacji planu treningowego, jeśli były konieczne.
7. Przygotowanie opracowania w sposób logiczny, spójny i zgodny z zasadami poprawności merytorycznej.

Warunek zaliczenia: Poprawna realizacja pracy pisemnej i uzyskanie co najmniej 60% możliwych punktów.

II. Zadanie praktyczne – analiza dowodów i deklaracji (20 minut):

Uczestnik losuje zestaw walidacyjny składający się z 4 pytań z zakresu podstawowych i specjalistycznych testów diagnostycznych, mobilizacji uciskowych, poizometrycznej relaksacji, ćwiczeń aktywacyjnych czy pozycji neutralnych i przygotowuje nagranie prezentujące odpowiedzi oraz demonstrację wykonania każdego z czterech wylosowanych zagadnień.

1. Testy diagnostyczne:
 1. Omawia i demonstruje podstawowe i specjalistyczne testy diagnostyczne,
2. Mobilizacje uciskowe i poizometryczna relaksacja:
 1. Demonstruje mobilizacje uciskowe wybranych struktur anatomicznych,
 2. Omawia dolegliwości związane z mobilizacją wybranych struktur anatomicznych,
 3. Demonstruje poizometryczną relaksację dla wybranego mięśnia lub grupy mięśniowej,
3. Ćwiczenia aktywacji i pozycje neutralne:
 1. Demonstruje ćwiczenia aktywacyjne różnych struktur anatomicznych,
 2. Demonstruje ustawienia w pozycji neutralnej.

Kryteria oceny:

Uczestnik:

- prawidłowo wyjaśnia cel i zastosowanie prezentowanych technik oraz ćwiczeń
- udziela odpowiedzi poprawnych merytorycznie
- prawidłowo lokalizuje wskazane struktury anatomiczne
- poprawnie demonstruje podstawowe i specjalistyczne testy diagnostyczne
- poprawnie demonstruje mobilizacje uciskowe, techniki poizometrycznej relaksacji oraz ćwiczenia aktywacyjne
- zachowuje właściwą kolejność wykonywania poszczególnych czynności
- stosuje prawidłową technikę wykonania prezentowanych elementów
- zachowuje zasady bezpieczeństwa i ergonomii pracy
- posługuje się właściwą terminologią z zakresu anatomii i treningu medycznego.

III. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - 30 minut.

W dniu walidacji Uczestnicy otrzymują link z dostępem do testu wiedzy. Test jest ograniczony czasowo wyłącznie do dnia zaplanowanej walidacji. Na realizację testu uczestnik ma 30 minut.

Test składa się z 25 pytań zamkniętych.

Warunek zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest zaliczenie wszystkich trzech etapów walidacji, w tym uzyskanie minimum 60% punktów z pracy pisemnej, minimum 60% punktów z zadania praktycznego oraz minimum 60% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 6 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 43

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 43 MODUŁ I - Znaczenie anatomii i biomechaniki kręgosłupa w ocenie stanu pacjenta. Omówienie wywiadu oraz identyfikacja czerwonych flag.	Zajęcia	Anna Olszewska	19-09-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 43 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 43 MODUŁ I - Anatomia palpacyjna kręgosłupa oraz test pochylenia miednicy.	Zajęcia	Anna Olszewska	19-09-2026	11:45	13:30	01:45
4 z 43 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 43 MODUŁ I - Wprowadzenie do postawy ciała, wpływ czynników oraz krótka charakterystyka wad. Ocena postawy ciała z zastosowaniem kwestionariusza.	Zajęcia	Anna Olszewska	19-09-2026	14:00	15:45	01:45
6 z 43 -	Przerwa	-	19-09-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 43 MODUŁ I - Rola testów w diagnostyce oraz ich klasyfikacja.	Zajęcia	Anna Olszewska	19-09-2026	16:00	17:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 43 MODUŁ I - Przegląd testów specjalistycznych, w tym testy de Kleina, Brudzińskiego i Patricka. Testy funkcjonalne i zakresów ruchu oraz ich znaczenie w praktyce klinicznej.	Zajęcia	Anna Olszewska	20-09-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 43 -	Przerwa	-	20-09-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 43 MODUŁ I - Analiza oddechu, anatomia przepony i ćwiczenia oddechowe. Ocena zintegrowanego systemu stabilizacji i rola mięśni core.	Zajęcia	Anna Olszewska	20-09-2026	11:45	13:00	01:15
11 z 43 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 43 MODUŁ I - Wykonanie testów funkcjonalnych i ich zastosowanie w rehabilitacji.	Zajęcia	Anna Olszewska	20-09-2026	13:30	14:45	01:15
13 z 43 -	Przerwa	-	20-09-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 43 MODUŁ I - Pozycje neutralne oraz praktyczne ćwiczenia core w różnych pozycjach.	Zajęcia	Anna Olszewska	20-09-2026	15:00	16:30	01:30
15 z 43 MODUŁ II - Badanie odcinka szyjnego i piersiowego dla potrzeb treningu.	Zajęcia	Anna Olszewska	17-10-2026	10:00	11:30	01:30
16 z 43 -	Przerwa	-	17-10-2026	11:30	11:45	00:15
17 z 43 MODUŁ II - Postępowanie przy wadach: zespół skrzyżowania górnego, protrakcja głowy, plecy okrągłe, plecy płaskie. Zawieszenia emocji w ciele, co można zrobić z poziomu ciała.	Zajęcia	Anna Olszewska	17-10-2026	11:45	13:30	01:45
18 z 43 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:30	14:00	00:30
19 z 43 MODUŁ II - Ćwiczenia mobilizacji i stabilizacji odcinka szyjnego i piersiowego.	Zajęcia	Anna Olszewska	17-10-2026	14:00	15:45	01:45
20 z 43 -	Przerwa	-	17-10-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 43 MODUŁ II - Ćwiczenia stabilizacji łopatki. Trening wzorców ruchowych: pchanie, przyciąganie, ręce w górze.	Zajęcia	Anna Olszewska	17-10-2026	16:00	17:30	01:30
22 z 43 MODUŁ II - Mobilizacje uciskowe punktów bolesnych, zasady wykonania, zasady bezpieczeńst wa.	Zajęcia	Anna Olszewska	18-10-2026	10:00	11:30	01:30
23 z 43 -	Przerwa	-	18-10-2026	11:30	11:45	00:15
24 z 43 MODUŁ II - Rolowanie, kiedy rolować? Poizometrycz na relaksacja jako efektywna metoda rozciągania i niwelowania bólů	Zajęcia	Anna Olszewska	18-10-2026	11:45	13:00	01:15
25 z 43 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:00	13:30	00:30
26 z 43 MODUŁ II - Mechanizm hamowania zwrotnego	Zajęcia	Anna Olszewska	18-10-2026	13:30	14:45	01:15
27 z 43 -	Przerwa	-	18-10-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 43 MODUŁ II - Planowanie treningu u Klienta z dysfunkcją.	Zajęcia	Anna Olszewska	18-10-2026	15:00	16:30	01:30
29 z 43 MODUŁ III - Anatomia palpacyjna i badanie zakresu ruchomości kręgosłupa lędźwiowego i stawu biodrowego. Diagnostyka wad postawy ciała (plecy wklęsłe, plecy płaskie, okrągło - wklęsłe).	Zajęcia	Anna Olszewska	07-11-2026	10:00	11:30	01:30
30 z 43 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:30	11:45	00:15
31 z 43 MODUŁ III - Diagnostyka różnicowa biodro vs odcinek lędźwiowy. Zespół mięśnia gruszkowatego vs rwa kulszowa. Staw krzyżowo – biodrowy	Zajęcia	Anna Olszewska	07-11-2026	11:45	13:30	01:45
32 z 43 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 43 MODUŁ III - Modyfikacje ćwiczeń i przypadki pleców wklęsłych, płaskich, okrągło – wklęsłych. Postępowanie w chorobach – dyskopatia, kręgozmyk, choroba zwyrodniona stawów kręgosłupa.	Zajęcia	Anna Olszewska	07-11-2026	14:00	15:45	01:45
34 z 43 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:45	16:00	00:15
35 z 43 MODUŁ III - Wskazania i przeciwwskazania w najczęstszych chorobach kręgosłupa lędźwiowego. Skolioza w treningu siłowym.	Zajęcia	Anna Olszewska	07-11-2026	16:00	17:30	01:30
36 z 43 MODUŁ III - Zaawansowane ćwiczenia treningu core. Trening funkcjonalny ze sprzętem (dysk sensomotoryczny, duża i mała piłka, sprzęt do jogi, taśmy theraband, step, roller).	Zajęcia	Anna Olszewska	08-11-2026	10:00	11:30	01:30
37 z 43 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 43 MODUŁ III - Praca mięśniowo powięziowa ze sprzętem (wałek, piłka). Postawa skoliotyczna – definicja, etiologia i diagnostyka występowania tej wady postawy.	Zajęcia	Anna Olszewska	08-11-2026	11:45	13:00	01:15
39 z 43 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:00	13:30	00:30
40 z 43 MODUŁ III - Rola mięśni głębokich w korekcji skolioz. Praca asymetryczna jako przykład efektywnego treningu u osób z postawą skoliotyczną.	Zajęcia	Anna Olszewska	08-11-2026	13:30	14:45	01:15
41 z 43 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:45	15:00	00:15
42 z 43 MODUŁ III - Reedukacja oddechowa w skoliozie. Poizometryczna relaksacja mięśni.	Zajęcia	Anna Olszewska	08-11-2026	15:00	16:30	01:30
43 z 43 -	Walidacja	-	08-12-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	43:00
w tym suma godzin zajęć	36:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	49:15

Cennik

Cennik

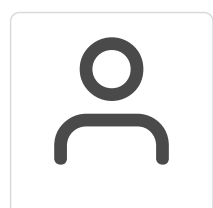
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,02 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	43:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

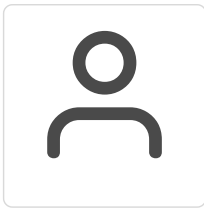


1 z 2

Rafał Mięksiak

Rafał Mięksiak – fizjoterapeuta i trener personalny, absolwent AWF w Poznaniu. Specjalizuje się w ortopedii funkcjonalnej, łącząc terapię manualną z nowoczesnym treningiem. Pracuje z osobami z bólem kręgosłupa, sportowcami i dziećmi z wadami postawy. Ukończył liczne szkolenia z FDM, neurotreningu, kinezyterapii i terapii integracyjnej. Ruch traktuje jako kluczowe narzędzie leczenia i codziennego dobrostanu.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach i kursach a także w organizacji konferencji, warsztatów i wydarzeń związanych ze światem fitness, treningu personalnego i medycznego.



2 z 2

Anna Olszewska

Anna Olszewska – fizjoterapeutka, trenerka personalna oraz edukatorka ruchu. Jest absolwentką fizjoterapii oraz biotechnologii medycznej. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii i treningu, wspierając osoby z dolegliwościami bólowymi oraz osoby dążące do poprawy sprawności i jakości funkcjonowania.

Specjalizuje się w pracy z osobami z bólem przewlekłym, po urazach i zabiegach, osobami starszymi oraz sportowcami. Posiada również doświadczenie w terapii zaburzeń stawów skroniowo-żuchwowych oraz dolegliwości bólowych głowy. Jako instruktorka Animal Flow wykorzystuje elementy treningu funkcjonalnego i kontroli ruchu w procesie poprawy sprawności oraz świadomości ciała.

Ze sportem związana jest od najmłodszych lat. Trenowała pływanie wyczynowe, zdobywając medale Mistrzostw Polski, co stanowiło podstawę do dalszego rozwoju zawodowego w obszarze fizjoterapii i treningu.

Prowadzi działalność edukacyjną, popularyzując wiedzę z zakresu zdrowia, aktywności fizycznej i profilaktyki poprzez media społecznościowe oraz szkolenia.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego, prowadzenia procesów usprawniania ruchowego oraz działalności szkoleniowej, łącząc praktykę fizjoterapeutyczną z nowoczesnymi metodami treningowymi i edukacją w obszarze zdrowego stylu życia.

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 moduł główny
- Zdrowy Kręgosłup odcinek szyjny i piersiowy
- Zdrowy Kręgosłup odcinek lędźwiowy i postawa skoliozytyczna

Prezentacje:

- Zdrowy Kręgosłup moduł główny
- Zdrowy Kręgosłup odcinek szyjny i piersiowy
- Zdrowy Kręgosłup odcinek lędźwiowy i postawa skoliozytyczna

Materiały dodatkowe:

- Zakres materiału do powtórzenia przed szkoleniem
- Karta badań Zdrowy Kręgosłup moduł główny

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 Instruktora 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 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.

www.profiacademy.pl

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

al. Grunwaldzka 309
80-309 Gdańsk
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Gdańsk Oliwa
Al. Grunwaldzka 309
80-309 Gdańsk

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119