



FUNDACJA "WYSPA
EDUKACJI"

★★★★★ 4,9 / 5

7 ocen

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

Numer usługi 2026/06/05/204082/3609641

4 480,00 PLN brutto

4 480,00 PLN netto

280,00 PLN brutto/h

280,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Ruda Śląska

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 04.07.2026 do 05.07.2026

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

03-07-2026

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 przygotowuje do planowania i prowadzenia zajęć Pilates na reformerach 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 kompetencji.

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 reformerach	Definiuje zasady metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej z nich.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozróżnia 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
	rozróżnia podstawowe przeciwwskazania do ćwiczeń na reformerach	Test teoretyczny
	definiuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem uczestników zajęć	Test teoretyczny
	demonstruje ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami techniki i kontroli ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje i demonstruje ćwiczenia Pilates na reformerach z zachowaniem poprawnej techniki, kontroli oddechu i ustawienia ciała	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 zajęć (rozgrzewka, część główna, wyciszenie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje strukturę i przebieg zajęć Pilates na macie oraz prowadzi zajęcia z zachowaniem bezpieczeństwa i organizacji pracy instruktora	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

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

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 pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Powitania iintegracja grupy -cele, zasadypracy instruktoraPil ates,podstaw owezagadnie niapracy nareformerac h	Zajęcia	Monika Olesiejuk	04-07-2026	08:30	11:00	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>2 z 12</p> <p>Reformer – zaawansowan eustawienia ibezpieczeńst wo,Praca naniestandard owych ustawieniachs prężyn, Kiedyzwiększ ać /zmniejszają bciążenie,Naj częstszebłędy klientów napoziomieint ermediate</p>	Zajęcia	Monika Olesiejuk	04-07-2026	11:00	12:45	01:45
<p>3 z 12 -</p>	Przerwa	-	04-07-2026	12:45	13:00	00:15
<p>4 z 12</p> <p>Praktykana reformerach *Płynnesekwe ncjeintermedi ate /intermediate + *Przejścia międzyćwicze niami bez„przestojó w” *Praca wpozycjach: *standing *kneeling *unilateral</p>	Zajęcia	Monika Olesiejuk	04-07-2026	13:00	14:45	01:45
<p>5 z 12 -</p>	Przerwa	-	04-07-2026	14:45	15:30	00:45
<p>6 z 12</p> <p>Programowan iezajęć Reformer wstudio * Jakbudować klasę: *warm-up * mainwork * peak *cool down</p>	Zajęcia	Monika Olesiejuk	04-07-2026	15:30	16:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 Praca zwymagający m klientem * Klienta awan sowany, z nudz ony, przeciążo ny * Klient „trenujący w sz ędzie” * Jak utrzymać ojalność klient ów nawiąży sympo ziomie * Reformer jak o produkt premium	Zajęcia	Monika Olesiejuk	05-07-2026	08:30	11:00	02:30
8 z 12 -	Przerwa	-	05-07-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 12 Reformer- zajęcia dla wymagając ych klientów - przykłady i praktyka	Zajęcia	Monika Olesiejuk	05-07-2026	11:15	12:45	01:30
10 z 12 -	Przerwa	-	05-07-2026	12:45	13:30	00:45
11 z 12 Świadoma org anizacja pracy instruktora – myślenie systemowe - aplikacje w pracy instruktora fitness	Zajęcia	Monika Olesiejuk	05-07-2026	13:30	15:45	02:15
12 z 12 -	Walidacja	-	05-07-2026	15:45	16:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 480,00 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	4 480,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	280,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	280,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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

W przypadku otrzymania dofinansowania dla uczestnika zostanie zastosowane 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
41-709 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