



MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5
49 ocen

Kurs: SPECJALISTA RUCHU I TRENINGU FUNKCJONALNEGO

Numer usługi 2026/06/30/184099/3658825

📍 Warszawa
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 14.11.2026 do 15.11.2026

1 890,00 PLN brutto
1 890,00 PLN netto
118,13 PLN brutto/h
118,13 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią:

- Trenerzy personalnu, instruktorzy fitness, sportu oraz osoby zajmujące się rekreacją.
- fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci
- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta
- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu

Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obligatoryjne jest posiadanie podstaw wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie- ostateczna decyzja dotycząca udziału w kursie zależy od decyzji Instruktora/ Instruktorów.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojow

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

13-11-2026

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestnika do przeprowadzenia screeningu ruchowego w celu analizy dysbalansów mięśniowo-powięziowych, a następnie wdrożenia kompleksowego treningu funkcjonalnego. Uczestnik uczy się pracować w metodyce wszechstronnych wzorców ruchowych, podstaw lokomocji oraz dowiaduje się, jak prowadzić trening plyometryczny i balistyczny. Na szkoleniu poruszane są aspekty kontroli motorycznej, optymalizacji ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Trafnie wykonuje screening ruchowy	Przeprowadza wywiad i wykonuje testy funkcjonalne	Wywiad swobodny
Programuje skuteczny i bezpieczny trening	Wprowadza odpowiednie ćwiczenia rozciągające, mobilizujące oraz wzmacniające	Wywiad swobodny
Prawidłowo prowadzi proces treningu plyometrycznego	Przeprowadza metodycznie ćwiczenia zgodnie z progresją	Wywiad swobodny

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?

Program

CO CIĘ CZEKA PODCZAS 2 DNI SZKOLENIA:

FUNKCJONALNY SCREENING I DIAGNOSTYKA RUCHOWA

- Nauczysz się szybkiej i skutecznej oceny wzorców oraz zasobów ruchowych.
- Poznasz zasady indywidualizacji i dopasowania planu treningowego do potrzeb podopiecznego.
- Dowiesz się, jak tworzyć trening oparty o realne możliwości i powiązania łańcuchów powięziowo-mięśniowych, a nie „checklisty ćwiczeń”.

METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

- Zrozumiesz filozofię „funkcja ponad ćwiczenie”.
- Nauczysz się dobierać zadania ruchowe rozwijające konkretną funkcję.
- Odkryjesz, jak poprawiać jakość ruchu, zachowując mapę strategii funkcjonalnych.

WSZECHSTRONNE WZORCE RUCHOWE

- Nauka płynnych, wielopłaszczyznowych i dynamicznych ruchów bez „sztywnych schematów”.
- Połączenie biomechaniki z naturą ruchu i nowoczesnymi metodami treningu.
- Ćwiczenia, które rozwijają motorykę, zapobiegają kontuzjom i budują funkcję.

OPTYMALIZACJA RUCHU W ŻYCIU I SPORTIE

- Jak przenieść sprawność z sali treningowej do codziennego życia i sportu.
- Proste korekty techniki ruchu, które zwiększają efektywność i bezpieczeństwo.

PODSTAWY PLYOMETRII I BALISTYKI

- Nauczysz się akumulować i oddawać energię w różnych płaszczyznach.
- Poznasz zasady wprowadzania treningu eksplozywnego i balistycznego w bezpieczny sposób.

MOVEMENT & GIMNASTYKA FUNKCJONALNA (NOWOŚĆ!)

- Praca z naturalnymi wzorcami ruchowymi: pełzanie, rotacje, przetaczania, flow.
- „Movement games” – gry i zabawy ruchowe rozwijające świadomość ciała i adaptacyjność.
- Elementy Play-Fight – bezpieczna konfrontacja, kontrola siły i reakcji.
- Integracja gimnastyki, zwierzęcego ruchu i płynnych przejść w treningu.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Zajęcia	MAREK KUŚ	14-11-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 15 -	Przerwa	-	14-11-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 15 WSZECHSTRONNY SCREENING RUCHOWY	Zajęcia	MAREK KUŚ	14-11-2026	11:00	13:30	02:30
4 z 15 -	Przerwa	-	14-11-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 15 METODYKA TRENINGU POWIĘZIOWEGO I WSZECHSTRONNEGO	Zajęcia	MAREK KUŚ	14-11-2026	14:00	15:45	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	14-11-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 15 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Zajęcia	MAREK KUŚ	14-11-2026	16:00	17:00	01:00
8 z 15 METODYKA TRENINGU BALISTYCZNEGO	Zajęcia	MAREK KUŚ	15-11-2026	09:00	10:45	01:45
9 z 15 -	Przerwa	-	15-11-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 15 METODYKA TRENINGU PLYOMETRYCZNEGO	Zajęcia	MAREK KUŚ	15-11-2026	11:00	13:30	02:30
11 z 15 -	Przerwa	-	15-11-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 METODYKA TRENINGU GIMNASTYCZ NEGO I MOVEMENT	Zajęcia	MAREK KUŚ	15-11-2026	14:00	15:45	01:45
13 z 15 -	Przerwa	-	15-11-2026	15:45	16:00	00:15
14 z 15 PRACA W GRUPACH	Zajęcia	MAREK KUŚ	15-11-2026	16:00	16:45	00:45
15 z 15 -	Walidacja	-	15-11-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 890,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,13 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAREK KUŚ

Trener Medyczny, Kinezyterapeuta z 12 letnim doświadczeniem. Trener przygotowanie motorycznego. Absolwent Licencjat AWF Katowice 2013 kier. zarządzanie w sporcie. Absolwent kursów specjalistycznych:

Primitive Moves and Motor Control - dr. T. Gibbons

PDTR in progress - dr. Jose Palomar

Prehab 101 - dr. Jacob Harden

NCSC - Elite Performance Institute

Posturologia - PosturePro Anette Verpilote

Osteopatyczne podejście do zaburzeń limfatycznych

Osteopatyczne podejście do zaburzeń psychosomatycznych

Fizjoterapia w sporcie - MedCoach

Akademia Kinezylogii

FMS - dr. R. Rzepka

Fizjoterapia w fazie ostrej sportowca - Med Coach

Kolano - Wypadkowa stopy i biodra - dr. R. Biernat

Biodro - Staw życia - dr. R. Biernat

Bark - nie taki skomplikowany - dr. R. Biernat

Movement Strategy kończyna dolna i górna - Biernat Rehabilitacja

Terapia Manualna w Sporcie - MTC - Honorata Dziel

Korekcja Wad Postawy - Kuźnia Trenerów

Olympic Weightlifting - Małgorzata Wiejak Dietetyka i suplementacja - 4 poziomy MTC Dietetyka - Tadeusz Sowiński

Gimnastyka od podstaw - Gimnastycy.pl

Szkoleniowiec: Centrum szkoleń sportowych od 2023

Move Therapy od 2017

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej nagrania video oraz (skrypt-ebook) i karty wywiadu pdf, do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - <https://akademia.movetherapy.pl> . Skrypt będzie możliwy do pobrania.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Przesłanie na adres: **biuro@movetherapy.pl** zgłoszenia swojego udziału w kursie - w tytule Szkolenie BUR oraz podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
3. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT
- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.
- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

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

Adres

ul. Rakowska 3

Warszawa

woj. mazowieckie

Studio TRENINGU OH! MY GYM!

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067