



MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5
49 ocen

Kurs stacjonarny: SPECJALISTA TRENINGU W CIĄŻY I PO PORODZIE

Numer usługi 2026/07/21/184099/3701328

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 12.09.2026 do 13.09.2026

1 590,00 PLN brutto
1 590,00 PLN netto
99,38 PLN brutto/h
99,38 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Usługa jest skierowana do trenerów personalnych, trenerów medycznych, instruktorów fitness i treningu funkcjonalnego, fizjoterapeutów, studentów kierunków związanych z aktywnością fizyczną oraz innych specjalistów pracy z ruchem, którzy chcą zdobyć lub rozwinąć kompetencje w zakresie prowadzenia kobiet w ciąży i po porodzie. Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób rozpoczynających pracę z tą grupą klientek, jak i praktyków chcących uporządkować wiedzę zgodnie z aktualnymi standardami. Kurs przygotowuje do pracy z kobietami w poszczególnych trymestrach ciąży, po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu oraz wracającymi do treningu siłowego i aktywności sportowej, z uwzględnieniem granic kompetencji trenera i współpracy z personelem medycznym.
Minimalna liczba uczestników	2
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

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego planowania oraz prowadzenia treningu kobiet w ciąży i po porodzie. Po ukończeniu szkolenia uczestnik przeprowadza konsultację, rozpoznaje czerwone i żółte flagi, dobiera i modyfikuje ćwiczenia do etapu ciąży lub regeneracji oraz planuje progresję powrotu do treningu zgodnie z aktualnymi rekomendacjami i granicami kompetencji zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza konsultację oraz kwalifikuje kobietę w ciąży lub po porodzie do procesu treningowego.	omawia elementy wywiadu z kobietą w ciąży lub po porodzie;	Wywiad swobodny
	dentyfikuje informacje istotne dla zaplanowania treningu;	Wywiad swobodny
	rozdziela czerwone i żółte flagi	Wywiad swobodny
	omawia najważniejsze zmiany zachodzące w organizmie kobiety w ciąży	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do etapu ciąży i zgłaszanych objawów;	Wywiad swobodny
	wskazuje sposoby modyfikowania pozycji, zakresu ruchu i obciążenia;	Wywiad swobodny
Uczestnik planuje proces powrotu kobiety do treningu po porodzie naturalnym lub cesarskim cięciu.	omawia zasady rozpoczęcia aktywności po porodzie	Wywiad swobodny
	rozdziela postępowanie po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu;	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do etapu regeneracji;	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 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

RAMOWY PROGRAM USŁUGI

Dzień 1 – trening kobiet w ciąży

Blok 1. Pierwsza konsultacja z kobietą w ciąży

- zasady przeprowadzania wywiadu;
- analiza stanu zdrowia i doświadczenia treningowego;
- kwalifikacja do treningu;
- czerwone i żółte flagi;
- granice kompetencji trenera;
- współpraca z lekarzem, położną i fizjoterapeutą;
- prowadzenie dokumentacji treningowej.

Blok 2. Zmiany zachodzące w organizmie kobiety w ciąży

- zmiany fizjologiczne i biomechaniczne;
- wpływ zmian hormonalnych na układ ruchu;
- zmiany postawy i środka ciężkości;
- układ oddechowy i krążenia;
- mięśnie brzucha i dno miednicy;
- aktualne rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej.

Blok 3. Praktyczne prowadzenie treningu w ciąży

- planowanie pierwszej jednostki treningowej;
- dobór podstawowych wzorców ruchowych;
- modyfikowanie ćwiczeń w kolejnych trymestrach;
- dobór pozycji, zakresu ruchu i obciążenia;
- oddech i kontrola ciśnienia śródbrzusznego;
- trening siłowy jako przygotowanie do porodu;
- reagowanie na najczęstsze dolegliwości;
- planowanie progresji treningowej.

Dzień 2 – trening kobiet po porodzie

Blok 4. Konsultacja i kwalifikacja kobiety po porodzie

- wywiad po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu;
- analiza przebiegu ciąży, porodu i regeneracji;
- aktualne rekomendacje dotyczące powrotu do ruchu;
- czerwone i żółte flagi;

- ocena gotowości do rozpoczęcia treningu;
- dokumentowanie i monitorowanie procesu.

Blok 5. Najważniejsze zagadnienia treningu po porodzie

- proces regeneracji po porodzie;
- mięśnie brzucha i dno miednicy;
- rozejście mięśnia prostego brzucha – DRA;
- blizna po cesarskim cięciu;
- najczęściej zgłaszane objawy;
- wpływ zmęczenia, snu i karmienia na planowanie treningu.

Blok 6. Praktyczne prowadzenie treningu po porodzie

- planowanie pierwszych jednostek treningowych;
- dobór i modyfikowanie ćwiczeń;
- odbudowa podstawowych wzorców ruchowych;
- progresja obciążenia;
- odbudowa siły i tolerancji wysiłku;
- przygotowanie do treningu siłowego;
- przygotowanie do biegania i sportu;
- analiza przypadków treningowych.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie **wywiadu swobodnego** przez osobę inną niż osoba prowadząca proces kształcenia. Osoba walidująca zadaje uczestnikowi pytania odnoszące się do efektów uczenia się i kryteriów ich weryfikacji. Walidacja obejmie kwalifikację klientki do treningu, dobór i modyfikację ćwiczeń oraz planowanie procesu treningowego w ciąży i po porodzie.

HARMONOGRAM USŁUGI

Dzień 1 – 8 godzin zegarowych

09:00–10:30

Pierwsza konsultacja z kobietą w ciąży – wywiad, dokumentacja i kwalifikacja do treningu

10:30–10:45

Przerwa – 15 minut

10:45–12:15

Zmiany fizjologiczne i biomechaniczne zachodzące w ciąży

12:15–12:45

Przerwa – 30 minut

12:45–14:15

Czerwone i żółte flagi, rekomendacje oraz granice kompetencji trenera

14:15–14:30

Przerwa – 15 minut

14:30–16:00

Dobór i modyfikowanie ćwiczeń siłowych w ciąży

16:00–17:00

Praktyczne planowanie jednostki treningowej i analiza przypadków

Łącznie: 8 godzin zegarowych, w tym 1 godzina przerw.

Dzień 2 – 8 godzin zegarowych

09:00–10:30

Konsultacja i kwalifikacja kobiety do treningu po porodzie

10:30–10:45

Przerwa – 15 minut

10:45–12:15

Powrót do aktywności po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu

12:15–12:45

Przerwa – 30 minut

12:45–14:15

DRA, blizna po cesarskim cięciu, mięśnie brzucha i dno miednicy

14:15–14:30

Przerwa – 15 minut

14:30–15:45

Praktyczne planowanie treningu i progresji po porodzie

15:45–16:30

Przygotowanie do powrotu do treningu siłowego, biegania i sportu

16:30–17:00

Walidacja efektów uczenia się – wywiad swobodny

Łącznie: 8 godzin zegarowych, w tym 1 godzina przerw i 30 minut walidacji.

PODSUMOWANIE CZASU USŁUGI

- całkowity czas usługi: **16 godzin zegarowych**;
- zajęcia edukacyjne wraz z walidacją: **14 godzin zegarowych**;
- przerwy: **2 godziny zegarowe**;
- walidacja: **30 minut, wliczone w czas usługi**;
- forma walidacji: **wywiad swobodny**;
- forma realizacji: **zajęcia grupowe**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Pierwsza konsultacja z kobietą w ciąży – wywiad, dokumentacja i kwalifikacja do treningu	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	12-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 17 -	Przerwa	-	12-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 17 Zmiany fizjologiczne i biomechaniczne zachodzące w ciąży	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	12-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 17 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 17 Czerwone i żółte flagi, rekomendacje oraz granice kompetencji trenera. Fundamenty ruchu	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	12-09-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 17 -	Przerwa	-	12-09-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 17 Dobór i modyfikowanie ćwiczeń siłowych w ciąży	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	12-09-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 17 Praktyczne planowanie jednostki treningowej i analiza przypadków	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	12-09-2026	16:00	17:00	01:00
9 z 17 Konsultacja i kwalifikacja kobiety do treningu po porodzie	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	13-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 17 -	Przerwa	-	13-09-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 17 Powrót do aktywności po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	13-09-2026	10:45	12:15	01:30
12 z 17 -	Przerwa	-	13-09-2026	12:15	12:45	00:30
13 z 17 DRA, blizna po cesarskim cięciu, mięśnie brzucha i dno miednicy	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	13-09-2026	12:45	14:15	01:30
14 z 17 -	Przerwa	-	13-09-2026	14:15	14:30	00:15
15 z 17 Praktyczne planowanie treningu i progresji po porodzie	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	13-09-2026	14:30	15:45	01:15
16 z 17 Przygotowanie do powrotu do treningu siłowego, biegania i sportu	Zajęcia	PAULINA SOPNIEWSKA	13-09-2026	15:45	16:30	00:45
17 z 17 -	Walidacja	-	13-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 590,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,38 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAULINA SOPNIEWSKA

Posiada kwalifikacje instruktorskie oraz kompetencje merytoryczne zajęć się od 8 lat Treningiem Personalnym, Medycznym oraz Treningiem Kobiet. Jej przygotowanie uzupełniają szkolenia z mobilności, diagnostyki funkcjonalnej, terapii proginekologicznej, prehabu i rehabilitacji, bezpiecznego treningu w ciąży - stale poszerzając swoją wiedzę w tych obszarach. Trener posiada doświadczenie i kwalifikacje zgodne z tematyką usługi, zdobywane od 2018 r. oraz aktywnie rozwijane i aktualizowane w latach 2021–2026, czyli w okresie nie wcześniejszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR - zweryfikowane przez dostawcę usługi.

Informacje dodatkowe

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.

Zwolnienie z VAT na podst. Art. 43 ust 1 pkt 26 ppkt a

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podst. Art. 43 ust 1 pkt 26 ppkt a

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcje Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Adres

Kraków 25/4

30-701 Kraków

woj. małopolskie

Studio Move Therapy/ Movely - Pierwsze piętro

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067