



MOVE THERAPY  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5  
49 ocen

## Kurs stacjonarny: SPECJALISTA TRENINGU W CIĄŻY I PO PORODZIE

Numer usługi 2026/07/21/184099/3701915

📍 Warszawa  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📅 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 16:00 h  
📅 26.09.2026 do 27.09.2026

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, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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     | 25-09-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 i modyfikuje trening kobiety w ciąży zgodnie z jej stanem, etapem ciąży i aktualnymi możliwościami. | 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 17</b><br>Pierwsza konsultacja z kobietą w ciąży – wywiad, dokumentacja i kwalifikacja do treningu | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 26-09-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 17</b> -                                                                                           | Przerwa        | -                  | 26-09-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>3 z 17</b> Zmiany fizjologiczne i biomechaniczne zachodzące w ciąży                                    | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 26-09-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>4 z 17</b> -                                                                                           | Przerwa        | -                  | 26-09-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| <b>5 z 17</b><br>Czerwone i żółte flagi, rekomendacje oraz granice kompetencji trenera                    | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 26-09-2026            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <b>6 z 17</b> -                                                                                           | Przerwa        | -                  | 26-09-2026            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| <b>7 z 17</b> Dobór i modyfikowanie ćwiczeń siłowych w ciąży                                              | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 26-09-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| <b>8 z 17</b><br>Praktyczne planowanie jednostki treningowej i analiza przypadków                         | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 26-09-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <b>9 z 17</b><br>Konsultacja i kwalifikacja kobiety do treningu po porodzie                               | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 27-09-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>10 z 17</b> -                                                                                          | Przerwa        | -                  | 27-09-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                               | Typ aktywności | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>11 z 17</b> Powrót do aktywności po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu   | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 27-09-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>12 z 17</b> -                                                                | Przerwa        | -                  | 27-09-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| <b>13 z 17</b> DRA, blizna po cesarskim cięciu, mięśnie brzucha i dno miednicy  | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 27-09-2026            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <b>14 z 17</b> -                                                                | Przerwa        | -                  | 27-09-2026            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| <b>15 z 17</b> Praktyczne planowanie treningu i progresji po porodzie           | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 27-09-2026            | 14:30               | 15:45               | 01:15         |
| <b>16 z 17</b> Przygotowanie do powrotu do treningu siłowego, biegania i sportu | Zajęcia        | PAULINA SOPNIEWSKA | 27-09-2026            | 15:45               | 16:30               | 00:45         |
| <b>17 z 17</b> -                                                                | Walidacja      | -                  | 27-09-2026            | 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         |
| 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 zając 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

ul. Rakowska 3

Warszawa

woj. mazowieckie

OH! My Gym - studio treningowe

## Kontakt



**MAREK KUŚ**

**E-mail** [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)

**Telefon** (+48) 792 222 067