



MAGDALENA
PONIECKA MP
Solutions

Brak ocen dla tego dostawcy

Pilates Reformer Level III – zaawansowane techniki pracy na reformerze

Numer usługi 2026/09/09/220533/3800869

- Konin
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 08:00 h
- 24.10.2026 do 24.10.2026

2 299,00 PLN brutto
2 299,00 PLN netto
287,38 PLN brutto/h
287,38 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla: • instruktorów Pilates, • trenerów personalnych, • fizjoterapeutów, • studentów kierunków związanych z fizjoterapią, sportem i aktywnością fizyczną, • osób prowadzących zajęcia na reformerach, • osób, które ukończyły szkolenia Pilates Reformer Level I oraz Level II i chcą poszerzyć swoje kompetencje o zaawansowane techniki pracy.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i świadomego prowadzenia zaawansowanych zajęć Pilates Reformer.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił dobierać zaawansowane ćwiczenia do możliwości i potrzeb osoby ćwiczącej, tworzyć płynne sekwencje treningowe, wykorzystywać różne ustawienia sprzętu oraz modyfikować ćwiczenia z uwzględnieniem poziomu sprawności, ograniczeń ruchowych i celu treningowego klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia zasady bezpiecznej pracy na reformerze na poziomie zaawansowanym.	Wymienia zasady bezpieczeństwa, wskazuje przeciwwskazania i sytuacje wymagające zmiany lub przerwania ćwiczenia.	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo przygotowuje reformer do wykonania ćwiczenia.	Dobiera ustawienie sprzętu i opór sprężyn odpowiednio do ćwiczenia oraz możliwości osoby ćwiczącej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prezentuje zaawansowane ćwiczenia na reformerze.	Przyjmuje prawidłową pozycję, kontroluje ruch, stabilizację i oddech oraz bezpiecznie kończy ćwiczenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozpoznaje i koryguje błędy ruchowe.	Identyfikuje nieprawidłowe ustawienie ciała oraz stosuje odpowiednią korekcję werbalną lub manualną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera regresje i progresje ćwiczeń.	Modyfikuje ćwiczenie stosownie do poziomu sprawności, kontroli ruchowej i ograniczeń klienta.	Prezentacja
Uczestnik tworzy płynną i logiczną sekwencję ćwiczeń.	Zachowuje właściwą kolejność, płynność przejść, odpowiednie tempo i stopniowanie trudności.	Prezentacja
Uczestnik samodzielnie prowadzi fragment zaawansowanych zajęć.	Przekazuje zrozumiałe instrukcje, kontroluje bezpieczeństwo, obserwuje technikę i reaguje na błędy.	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Wprowadzenie i przypomnienie najważniejszych zasad

- zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zaawansowanych ćwiczeń,
- przygotowanie reformera do pracy,
- dobór ustawień sprzętu i oporu sprężyn,
- prawidłowe wejście do pozycji i bezpieczne zejście z reformera,
- odpowiedzialność instruktora podczas prowadzenia zajęć zaawansowanych.

2. Rozszerzona praca na reformerze

- pogłębienie zasad kontroli, stabilizacji i płynności ruchu,
- praca nad jakością przejść pomiędzy ćwiczeniami,
- świadome wykorzystanie oporu i ustawień reformera,
- koordynacja ruchu z oddechem,
- kontrola ustawienia miednicy, kręgosłupa, obręczy barkowej i kończyn,
- zwiększanie intensywności ćwiczeń z zachowaniem prawidłowej techniki.

3. Zaawansowany repertuar ćwiczeń

- ćwiczenia w podporach,
- ćwiczenia w pozycjach klęcznych,
- ćwiczenia w pozycjach stojących,
- ćwiczenia wymagające zwiększonej stabilizacji centralnej,
- ćwiczenia równoważne i koordynacyjne,
- ćwiczenia rozwijające siłę, mobilność i kontrolę ruchu,
- zaawansowane warianty ćwiczeń poznanych na wcześniejszych poziomach,
- łączenie pracy kończyn górnych i dolnych w złożonych sekwencjach.

4. Płynne przejścia i tworzenie sekwencji

- zasady tworzenia logicznych i bezpiecznych przejść,
- ograniczenie zbędnych zmian ustawienia sprzętu,
- zachowanie płynności i odpowiedniego tempa zajęć,
- budowanie sekwencji angażujących całe ciało,
- progresja trudności podczas jednej jednostki treningowej,
- planowanie zaawansowanej lekcji indywidualnej i grupowej.

5. Modyfikacje i progresje ćwiczeń

- dostosowanie stopnia trudności do możliwości uczestnika,
- regresje zaawansowanych ćwiczeń,
- progresje zwiększające poziom trudności,
- zmiana oporu sprężyn w zależności od celu ćwiczenia,
- wykorzystanie dodatkowych akcesoriów,
- dobór ćwiczeń do poziomu sprawności, mobilności i kontroli ruchowej klienta,
- rozpoznawanie sytuacji, w których należy przerwać lub zmodyfikować ćwiczenie.

6. Obserwacja i korekcja ruchu

- analiza ustawienia ciała podczas wykonywania ćwiczeń,
- rozpoznawanie najczęściej występujących błędów,
- korekcja werbalna i manualna,
- wydawanie jasnych i skutecznych komend,
- nauka świadomego prowadzenia klienta przez ćwiczenie,
- kontrola bezpieczeństwa podczas zaawansowanych pozycji.

7. Metodyka prowadzenia zajęć na poziomie zaawansowanym

- przygotowanie scenariusza zajęć,
- określanie celu jednostki treningowej,
- dobór ćwiczeń do celu i możliwości klienta,
- zarządzanie tempem oraz intensywnością zajęć,
- prowadzenie treningu indywidualnego,
- prowadzenie zajęć grupowych na reformerach,
- organizacja pracy z osobami znajdującymi się na zbliżonym poziomie zaawansowania.

8. Praktyka instruktorska

- samodzielne przygotowanie fragmentu zajęć,
- prezentacja wybranych ćwiczeń,
- prowadzenie krótkiej sekwencji treningowej,
- dobór ustawień reformera i sprzężyn,
- obserwacja techniki osoby ćwiczącej,
- korekcja błędów,
- informacja zwrotna od prowadzącego.

9. Walidacja efektów uczenia się

- test wiedzy teoretycznej,
- obserwacja uczestnika podczas wykonywania ćwiczeń,
- samodzielne poprowadzenie fragmentu zaawansowanej sesji,
- ocena doboru ćwiczeń, ustawień reformera i poziomu trudności,
- ocena prawidłowości przekazywanych komend oraz korekcji ruchu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Rozpoczęcie szkolenia. Omówienie zasad bezpieczeństwa, organizacji pracy oraz prawidłowego przygotowania reformera do ćwiczeń zaawansowanych.	Zajęcia	Weronika Skąpska	24-10-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 10 Rozszerzona praca na reformerze – kontrola, stabilizacja, płynność ruchu, oddech oraz świadome wykorzystanie oporu sprężyn.	Zajęcia	Weronika Skąpska	24-10-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 10 -	Przerwa	-	24-10-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 10 Zaawansowany repertuar ćwiczeń – podpory, pozycje klęczne i stojące, ćwiczenia równoważne, koordynacyjne oraz wymagające zwiększonej stabilizacji centralnej.	Zajęcia	Weronika Skąpska	24-10-2026	10:45	12:15	01:30
5 z 10 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Modyfikacje, regresje i progresje ćwiczeń. Dobór ustawień reformera, oporu sprężyn oraz poziomu trudności do możliwości osoby ćwiczącej.	Zajęcia	Weronika Skąpska	24-10-2026	12:45	14:15	01:30

7 z 10 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:15	14:30	00:15
----------	---------	---	------------	-------	-------	-------

8 z 10 Tworzenie zaawansowanych sekwencji treningowych. Płynne przejścia pomiędzy ćwiczeniami i planowanie jednostki treningowej.	Zajęcia	Weronika Skąpska	24-10-2026	14:30	15:30	01:00
--	---------	------------------	------------	-------	-------	-------

9 z 10 Praktyka instruktorska – samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć, obserwacja techniki, komunikacja i korekcja błędów.	Zajęcia	Weronika Skąpska	24-10-2026	15:30	16:30	01:00
--	---------	------------------	------------	-------	-------	-------

10 z 10 -	Walidacja	-	24-10-2026	16:30	17:00	00:30
-----------	-----------	---	------------	-------	-------	-------

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 299,00 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	2 299,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	287,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	287,38 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Weronika Skąpska

Pedagog, trener personalny i instruktorka Pilates. Absolwentka kierunku wychowanie fizyczne ze specjalnością nauczycielską oraz trener osobisty. Doktorantka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć Pilates na reformerze, macie, Cadillacu, krześle, Spine Correctorze oraz z wykorzystaniem Jumpboardu. Posiada również kompetencje w zakresie treningu funkcjonalnego, TRX, kettlebells, profilaktyki zdrowego kręgosłupa oraz treningu kobiet w ciąży i po porodzie.

Prowadzi zajęcia indywidualne, grupowe i szkolenia instruktorskie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma:

- autorski skrypt szkoleniowy,
- dostęp do materiałów wideo poprzez kody QR,
- materiały pomocnicze,
- dostęp do grupy wsparcia po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest:

- ukończenie szkolenia **Pilates Reformer Level I**,
- ukończenie szkolenia **Pilates Reformer Level II**,
- znajomość budowy reformera i zasad bezpiecznej obsługi sprzętu,
- znajomość podstawowych i średniozaawansowanych ćwiczeń wykonywanych na reformerze,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Organizator może poprosić uczestnika o przedstawienie certyfikatu lub innego dokumentu potwierdzającego ukończenie wcześniejszych poziomów szkolenia.

Adres

ul. Jana Pawła II 89

62-510 Konin

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAGDALENA PONIECKA

E-mail kontakt@mp-solutions.pl

Telefon (+48) 725 180 389