



J.O.FITCOACH
JOANNA
OSTYNOWICZ

Brak ocen dla tego dostawcy

Pilates Reformer Level I - szkolenie instruktorskie

Numer usługi 2026/09/10/239060/3802422

- Konin
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 24:00 h
- 23.10.2026 do 25.10.2026

2 550,00 PLN brutto
2 550,00 PLN netto
106,25 PLN brutto/h
106,25 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do przedsiębiorców, osób samozatrudnionych oraz pracowników przedsiębiorstw delegowanych do udziału w szkoleniu, w szczególności osób działających lub planujących rozwój kompetencji w branży fitness, wellness, sportowej i prozdrowotnej. Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą zdobyć podstawowe kompetencje w zakresie bezpiecznej obsługi reformera oraz prowadzenia zajęć Pilates Reformer. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Pilates Reformer ani doświadczenia w prowadzeniu zajęć na reformerze.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	22-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia podstawowych zajęć Pilates Reformer. Po zakończeniu usługi uczestnik będzie potrafił przygotować i ustawić reformer, dobrać opór sprzężyn,

prezentować podstawowe ćwiczenia, rozpoznawać i korygować błędy techniczne, stosować regresje i progresje oraz zaplanować i poprowadzić podstawową jednostkę treningową dostosowaną do możliwości osoby ćwiczącej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe zasady metody Pilates oraz zasady bezpiecznej pracy na urządzeniu Pilates Reformer.	Uczestnik wskazuje podstawowe zasady metody Pilates, opisuje znaczenie kontroli ruchu, oddechu, stabilizacji i prawidłowego ustawienia ciała. Rozpoznaje zasady bezpiecznego korzystania z reformera, identyfikuje podstawowe przeciwwskazania do ćwiczeń oraz sytuacje, w których należy zmodyfikować albo przerwać wykonywanie ćwiczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera prawidłowe ustawienia urządzenia Pilates Reformer do rodzaju wykonywanego ćwiczenia oraz możliwości osoby ćwiczącej.	Uczestnik dobiera właściwe ustawienie footbara, zagłówka, pasów oraz pozostałych regulowanych elementów reformera. Dobiera opór sprężyn odpowiednio do rodzaju ćwiczenia, jego celu i poziomu uczestnika. Rozpoznaje prawidłowe przygotowanie sprzętu oraz zasady kontroli bezpieczeństwa urządzenia przed rozpoczęciem treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje podstawowe błędy techniczne występujące podczas wykonywania ćwiczeń Pilates Reformer oraz dobiera odpowiedni sposób ich korekcji.	Uczestnik rozpoznaje nieprawidłowe ustawienie poszczególnych części ciała, brak stabilizacji, nieprawidłowy zakres lub tor ruchu oraz niewłaściwie dobrany opór. Dobiera odpowiednią komendę korygującą, zmianę ustawienia reformera albo modyfikację ćwiczenia umożliwiającą jego bezpieczne i prawidłowe wykonanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady prawidłowego wykonywania i prowadzenia podstawowych ćwiczeń Pilates Reformer.	Uczestnik rozpoznaje prawidłową pozycję wyjściową i końcową dla podstawowych ćwiczeń, określa ich cel oraz prawidłową kolejność wykonywania ruchu. Dobiera właściwy sposób oddychania, zakres ruchu i poziom obciążenia oraz wskazuje odpowiednie komendy ruchowe i oddechowe przekazywane osobie ćwiczącej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera regresję, progresję i modyfikację podstawowych ćwiczeń Pilates Reformer do poziomu sprawności oraz możliwości uczestnika.	Uczestnik rozróżnia regresję, progresję i modyfikację ćwiczenia. Dobiera łatwiejszy lub bardziej wymagający wariant w zależności od poziomu osoby ćwiczącej, dostosowuje opór sprężyn i ustawienia urządzenia oraz wskazuje, w jakich sytuacjach zastosowanie określonej regresji lub progresji jest uzasadnione i bezpieczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje podstawową jednostkę treningową Pilates Reformer z uwzględnieniem celu treningu, poziomu uczestnika oraz zasad bezpieczeństwa.	Uczestnik określa cel jednostki treningowej, dobiera ćwiczenia odpowiednie do poziomu i możliwości osoby ćwiczącej oraz układa je w logicznej kolejności. Rozróżnia część przygotowawczą, główną i końcową treningu, dobiera właściwą intensywność oraz planuje bezpieczne przejścia pomiędzy ćwiczeniami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera właściwy sposób prowadzenia i komunikacji podczas podstawowej sesji Pilates Reformer z uwzględnieniem bezpieczeństwa i indywidualnych potrzeb uczestnika.	Uczestnik dobiera jasne i zrozumiałe instrukcje dotyczące ustawienia ciała, sposobu wykonywania ruchu i oddychania. Rozpoznaje sytuacje wymagające zmniejszenia intensywności, modyfikacji lub przerwania ćwiczenia. Dobiera właściwy sposób udzielania informacji zwrotnej oraz reagowania na zgłaszany ból, dyskomfort lub trudności w wykonaniu ćwiczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

1. Wprowadzenie do metody Pilates Reformer

Omówienie podstawowych założeń metody Pilates. Zasady świadomego ruchu, kontroli, koncentracji, precyzji i oddechu. Rola instruktora Pilates Reformer w prowadzeniu zajęć indywidualnych i grupowych. Organizacja stanowiska pracy oraz przygotowanie uczestnika do bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

2. Budowa, obsługa i bezpieczne użytkowanie reformera

Omówienie budowy urządzenia Pilates Reformer oraz funkcji jego podstawowych elementów. Ustawianie footbara, zagłówka, pasów, platformy i pozostałych elementów regulacyjnych. Zasady doboru oporu sprężyn do rodzaju ćwiczenia, poziomu uczestnika i celu treningowego. Kontrola prawidłowego przygotowania sprzętu przed rozpoczęciem zajęć. Podstawowe zasady bezpieczeństwa oraz rozpoznawanie sytuacji wymagających zmiany lub przerwania ćwiczenia.

3. Podstawowy repertuar ćwiczeń Pilates Reformer

Omówienie i praktyczna nauka podstawowych ćwiczeń wykonywanych na reformerze w pozycji leżącej, siedzącej, klęcznej, podporowej i stojącej. Prawidłowe pozycje wyjściowe i końcowe, zakres ruchu, sposób oddychania oraz dobór odpowiedniego oporu. Omówienie celu poszczególnych ćwiczeń oraz zasad ich bezpiecznego wykonywania.

4. Technika wykonywania ćwiczeń i najczęstsze błędy

Rozpoznawanie nieprawidłowego ustawienia ciała, niewłaściwego toru ruchu, braku stabilizacji oraz nieprawidłowego doboru obciążenia. Zasady stosowania komend korygujących. Dobór bezpiecznych modyfikacji ćwiczeń. Praca nad poprawą jakości ruchu, kontroli i stabilizacji.

5. Regresje, progresje i modyfikacje ćwiczeń

Zasady dostosowywania poziomu trudności do możliwości osoby ćwiczącej. Dobór łatwiejszych i bardziej wymagających wariantów ćwiczeń. Modyfikowanie ustawień reformera i oporu sprężyn. Zasady bezpiecznego zwiększania i zmniejszania intensywności treningu.

6. Metodyka prowadzenia zajęć Pilates Reformer

Zasady komunikacji z uczestnikiem. Formułowanie jasnych i zrozumiałych instrukcji ruchowych i oddechowych. Dobór sposobu prowadzenia zajęć do poziomu i potrzeb uczestnika. Obserwacja sposobu wykonywania ćwiczeń, udzielanie informacji zwrotnej oraz reagowanie na ból, dyskomfort lub trudności w wykonaniu ruchu.

7. Planowanie podstawowej jednostki treningowej Pilates Reformer

Określanie celu treningu oraz dobór ćwiczeń odpowiednich do możliwości uczestnika. Budowa jednostki treningowej obejmującej część przygotowawczą, główną i końcową. Układanie ćwiczeń w logicznej kolejności, planowanie przejść pomiędzy ćwiczeniami oraz dobór intensywności. Omówienie zasad tworzenia podstawowych treningów indywidualnych i grupowych.

8. Praktyka instruktorska

Ćwiczenia praktyczne obejmujące przygotowanie reformera, dobór ustawień i oporu, wykonywanie podstawowych ćwiczeń oraz analizę przykładowych sytuacji występujących podczas prowadzenia zajęć. Uczestnicy ćwiczą sposób przekazywania instrukcji, rozpoznawania błędów oraz doboru regresji i progresji.

9. Walidacja efektów uczenia się

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test będzie obejmował zagadnienia dotyczące zasad metody Pilates, bezpieczeństwa pracy na reformerze, ustawień urządzenia, doboru oporu, techniki wykonywania ćwiczeń, rozpoznawania błędów, regresji i progresji, planowania jednostki treningowej oraz zasad prowadzenia zajęć.

Warunki organizacyjne:

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i łączy część teoretyczną z dominującą częścią praktyczną. Uczestnicy mają zapewniony dostęp do reformerów oraz sprzętu i akcesoriów niezbędnych do realizacji programu. Zajęcia prowadzone są w małej grupie umożliwiającej bezpośrednią pracę z trenerem, wykonywanie ćwiczeń, obserwację techniki oraz uzyskiwanie bieżącej informacji zwrotnej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Wprowadzenie do metody Pilates Reformer: zasady ruchu, kontroli, koncentracji, precyzji i oddechu	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	23-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 21 Budowa, obsługa i bezpieczne użytkowanie reformera: elementy urządzenia, sprężyny i przygotowani e stanowiska	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	23-10-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 21 -	Przerwa	-	23-10-2026	12:00	12:30	00:30
4 z 21 Praktyczny dobór ustawień reformera: footbar, zagłówek, pasy, platforma oraz opór sprężyn	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	23-10-2026	12:30	14:00	01:30
5 z 21 -	Przerwa	-	23-10-2026	14:00	14:30	00:30
6 z 21 Podstawowy repertuar ćwiczeń: pozycja leżąca i siedząca, technika, oddech oraz stabilizacja	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	23-10-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 21 Podstawowy repertuar ćwiczeń: pozycja klęczna, podporowa i stojąca oraz bezpieczne przejścia	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	23-10-2026	16:00	17:00	01:00
8 z 21 Podstawowy repertuar ćwiczeń Pilates Reformer: praktyka, dobór oporu i kontrola zakresu ruchu	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	24-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 21 Technika wykonywania ćwiczeń i najczęstsze błędy: ustawienie ciała, tor ruchu i stabilizacja	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	24-10-2026	10:30	12:00	01:30
10 z 21 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:00	12:30	00:30
11 z 21 Rozpoznawanie i korekta błędów oraz dobór bezpiecznych modyfikacji ćwiczeń	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	24-10-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 21 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Regresje, progresje i modyfikacje ćwiczeń: dostosowanie poziomu trudności i intensywności	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	24-10-2026	14:30	16:00	01:30
14 z 21 Metodyka prowadzenia zajęć: komunikacja, instrukcje ruchowe i oddechowe oraz reagowanie na trudności	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	24-10-2026	16:00	17:00	01:00
15 z 21 Planowanie jednostki Pilates Reformer: cel, dobór ćwiczeń, kolejność, część przygotowawcza, główna i końcowa	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	25-10-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 21 Praktyka instruktorska: przygotowani e reformera, dobór ustawień i oporu do możliwości uczestnika	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	25-10-2026	10:30	12:00	01:30
17 z 21 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 21 Praktyka instruktorska: prowadzenie ćwiczeń, przekazywanie instrukcji i demonstracja techniki	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	25-10-2026	12:30	14:00	01:30
19 z 21 -	Przerwa	-	25-10-2026	14:00	14:30	00:30
20 z 21 Praktyka instruktorska: rozpoznawanie błędów oraz dobór korekt, regresji i progresji	Zajęcia	JOANNA OSTYNOWICZ	25-10-2026	14:30	15:30	01:00
21 z 21 -	Walidacja	JOANNA OSTYNOWICZ	25-10-2026	15:30	17:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 550,00 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	2 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	106,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	106,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JOANNA OSTYNOWICZ

Joanna Ostynowicz posiada doświadczenie w branży fitness i wellness, w szczególności w organizacji i realizacji usług związanych z Pilates, Pilates Reformer oraz treningiem prozdrowotnym. Posiada praktyczne doświadczenie w pracy z urządzeniami Pilates Reformer, organizacji zajęć oraz przygotowywaniu programów treningowych dostosowanych do poziomu i możliwości uczestników. W swojej działalności zajmuje się również organizacją pracy studiów fitness i Pilates, wdrażaniem standardów obsługi klienta oraz rozwojem oferty usług treningowych. Doświadczenie praktyczne wykorzystuje w przygotowaniu uczestników do bezpiecznej obsługi reformera, prawidłowego wykonywania ćwiczeń, rozpoznawania błędów technicznych oraz planowania podstawowych jednostek treningowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych wspierających realizację i utrwalenie programu szkolenia. Materiały obejmują autorski skrypt szkoleniowy dotyczący podstaw metody Pilates Reformer, budowy i bezpiecznej obsługi urządzenia, zasad doboru ustawień i oporu sprężyn, opis podstawowych ćwiczeń wraz z ich prawidłową techniką wykonania, najczęściej występującymi błędami, regresjami, progresjami i modyfikacjami. Uczestnicy otrzymają również materiały pomocnicze dotyczące planowania podstawowej jednostki treningowej, zasad komunikacji z osobą ćwiczącą oraz bezpieczeństwa prowadzenia zajęć. Materiały mogą być przekazane w formie elektronicznej lub drukowanej. Po zakończeniu szkolenia i pozytywnym wyniku walidacji uczestnik otrzyma dokument potwierdzający ukończenie usługi i osiągnięcie wskazanych w Karcie Usługi efektów uczenia się.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w szkoleniu jest ukończenie 18 roku życia. Szkolenie ma charakter podstawowy i nie wymaga wcześniejszego ukończenia kursu Pilates Reformer ani doświadczenia w prowadzeniu zajęć na reformerze. Uczestnik powinien posiadać stan zdrowia umożliwiający bezpieczny udział w ćwiczeniach praktycznych oraz strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń. W

przypadku udziału w ramach dofinansowania uczestnik powinien zostać zgłoszony na usługę zgodnie z zasadami właściwego projektu lub operatora.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje część teoretyczną oraz dominującą część praktyczną. Uczestnicy wykonują ćwiczenia na reformerach, analizują technikę ruchu, uczą się doboru ustawień urządzenia, oporu sprężyn, regresji, progresji oraz zasad prowadzenia podstawowej jednostki treningowej. Każdy uczestnik ma zapewniony dostęp do sprzętu niezbędnego do realizacji programu. Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja odbywa się za pomocą testu teoretycznego, którego wynik generowany jest automatycznie przez system, bez ingerencji osoby prowadzącej szkolenie w ocenę odpowiedzi uczestnika.

Adres

ul. Fryderyka Chopina 21A
62-500 Konin
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



JOANNA OSTYNOWICZ

E-mail j.ostynowicz38@gmail.com

Telefon (+48) 537 120 513