



BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5
20 ocen

Trener Medyczny | Kurs BODYWORK Warszawa 2027

Numer usługi 2026/10/07/201582/3864132

📍 Warszawa
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 84:00 h
📅 24.04.2027 do 17.10.2027

10 448,85 PLN brutto
8 495,00 PLN netto
124,39 PLN brutto/h
101,13 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierujemy w szczególności do:

* **trenerów personalnych**, którzy chcą zdobyć narzędzia terapeutyczne do pracy z klientami zmagającymi się z dysfunkcjami, bólem i chorobami

* **fizjoterapeutów**, którzy pragną uzupełniać pracę na kozetce treningiem na sali

* **studentów fizjoterapii**, którzy wiedzą, że chcą zajmować się treningiem medycznym

* **pasjonatów ruchu**, którzy interesują się wiedzą z dziedziny leczenia ruchem

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój

Minimalna liczba uczestników

25

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

19-04-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego stosowania treningu medycznego w pracy z osobami z zaburzeniami funkcjonalnymi. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu oceny postawy i wzorców ruchowych, mechanizmów powstawania bólu oraz zasad planowania ćwiczeń korekcyjnych. Nauczą się przeprowadzać audyt osoby z dolegliwościami bólowymi oraz tworzyć kompleksowe programy treningu medycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia funkcje mięśni głębokich centrum (core) oraz wyjaśnia różnice między funkcją stabilizacyjną i ruchową mięśni.	-opisuje rolę przepony, dna miednicy i mięśni głębokich -wyjaśnia wpływ napięcia struktur głębokich na tkanki powierzchowne -omawia zasady stabilizacji w treningu kobiet w ciąży i po porodzie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje połączenia mięśniowo-powięziowe oraz zasady oceny postawy ciała.	-opisuje mapy anatomiczne ciała -wyjaśnia rolę powięzi w przenoszeniu napięć -wskazuje zasady treningu taśm mięśniowo-powięziowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia rolę tkanki łącznej w przenoszeniu sił oraz opisuje strategie treningu powięziowego.	-omawia budowę i funkcję powięzi -wyjaśnia pojęcie kontrologii i wypośrodkowania ruchu -opisuje metody poprawy sprężystości tkanek	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje postawę ciała i dobiera metody pracy wpływające na regulację napięcia oraz funkcjonowanie układu nerwowego.	-przeprowadza podstawową ocenę postawy -dobiera ćwiczenia poprawiające postawę i napięcie mięśniowe -stosuje techniki relaksacyjne i elementy treningu regulującego układ nerwowy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik dobiera ćwiczenia w treningu medycznym dla najczęstszych dysfunkcji narządu ruchu.	-dobiera ćwiczenia dla osób z bólem kręgosłupa -stosuje elementy treningu stabilizacji i pracy ze stopą -proponuje ćwiczenia w pracy z hipermobilnością	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje program treningu medycznego dla osoby z zaburzeniami funkcjonalnymi.	-przeprowadza audyt funkcjonalny -dobiera progresję i regresję ćwiczeń -opracowuje przykładowy plan treningowy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje i kompetencje

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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł I – Stabilizacja centralna i funkcja mięśni głębokich

- rola mięśni głębokich w stabilizacji posturalnej
- różnice między funkcją posturalną a ruchową mięśni stabilizacyjnych
- integracja pracy przepony, dna miednicy i mięśni głębokich
- wpływ napięcia struktur głębokich na tkanki powierzchowne
- zasady stabilizacji w treningu kobiet w ciąży i po porodzie

Moduł II – Anatomia powięziowa i ocena postawy

- mapy anatomiczne i połączenia mięśniowo-powięziowe
- ocena postawy ciała w ujęciu powięziowym
- trening taśm mięśniowo-powięziowych
- charakterystyczne zmiany napięciowe związane z procesem starzenia
- zasady treningu osób starszych

Moduł III – Tkanka łączna i trening powięziowy

- budowa i funkcje powięzi
- rola tkanki łącznej w przenoszeniu sił
- kontrola i wypośrodkowanie ruchu
- restrukturyzacja powięzi i poprawa sprężystości tkanek
- wykorzystanie energii kinetycznej i elastyczności w ruchu

Moduł IV – Postawa ciała i układ nerwowy

- zależność między postawą ciała a stanem psychicznym
- trening postawy zewnętrznej i wewnętrznej
- wybrane mechanizmy psychodynamiczne widoczne w ciele
- techniki relaksacyjne i trening rozluźniający
- stymulacja układu nerwowego i trening inspirowany rozwojem dziecka

Moduł V – Trening medyczny w dysfunkcjach

- przyczyny bólu kręgosłupa szyjnego, piersiowego i lędźwiowego
- trening przeciwbólowy szyi
- trening i funkcja stopy w kontekście stabilizacji
- praca z hipermobilnością
- podstawy pracy z dysfunkcjami barku i szyi
- zasady ergonomii w pracy z klientem

Moduł VI – Programowanie treningu medycznego

- planowanie treningu w dysfunkcjach narządu ruchu
- praca z dziećmi i dorosłymi z wadami postawy
- progresja i regresja ćwiczeń w treningu medycznym
- ocena skuteczności działań treningowych
- przygotowanie programu treningu medycznego

Podsumowanie szkolenia

- powtórzenie kluczowych zagadnień
- walidacja

Łączny czas szkolenia: 84 godziny. 1 godzina zegarowa = 60 minut

Szkolenie realizowane jest w formie 6 zjazdów weekendowych zgodnie z harmonogramem usługi.

- **Część teoretyczna na jednym zjeździe:** 4 godziny, łącznie 24 godziny
- **Część praktyczna na jednym zjeździe:** 10 godzin, łącznie 60 godzin

W czasie trwania szkolenia wliczona przerwa - 30 minut.

- Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej: uczestnicy pracują w parach lub małych grupach.
- Każdy uczestnik wykonuje i uczy się interpretacji testów funkcjonalnych, oceny wzorców ruchowych oraz doboru ćwiczeń w treningu medycznym.
- Instruktor prezentuje techniki i ćwiczenia, a następnie uczestnicy realizują je pod nadzorem, otrzymując bieżącą informację zwrotną.
- Część praktyczna obejmuje również symulacje typowych przypadków, ćwiczenia progresji i regresji, oraz opracowywanie przykładowych programów treningowych.

Walidacja prowadzona przez osobę niezależną od trenera i obejmuje:

1. **Obserwację uczestników podczas zadań praktycznych** – poprawność wykonania testów funkcjonalnych, ćwiczeń stabilizacyjnych i korekcyjnych.
2. **Egzamin teoretyczny** – sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii, biomechaniki, powięzi, mięśni głębokich i zasad treningu medycznego.

Warunkiem ukończenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z każdej części walidacji oraz frekwencja uczestnika minimum. 80%.

Walidacja rozpoczyna się 17.10, na jedną osobę przypada około 15 minut obserwacji, harmonogram walidacji ustalany jest bezpośrednio z uczestnikiem i jest dostępny u dostawcy usługi.

Przed zapisem proszę o kontakt w celu informacji o dostępności wolnych miejsc.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 37

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 Moduł I – Stabilizacja centralna i funkcja mięśni głębokich	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	24-04-2027	11:00	14:00	03:00
2 z 37 -	Przerwa	-	24-04-2027	14:00	15:00	01:00
3 z 37 Moduł I – Stabilizacja centralna i funkcja mięśni głębokich	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	24-04-2027	15:00	18:00	03:00
4 z 37 Moduł I – Stabilizacja centralna i funkcja mięśni głębokich	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	25-04-2027	09:00	12:00	03:00
5 z 37 -	Przerwa	-	25-04-2027	12:00	13:00	01:00
6 z 37 Moduł I – Stabilizacja centralna i funkcja mięśni głębokich	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	25-04-2027	13:00	16:00	03:00
7 z 37 Moduł II. POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-06-2027	11:00	14:00	03:00
8 z 37 -	Przerwa	-	05-06-2027	14:00	15:00	01:00
9 z 37 II. POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	05-06-2027	15:00	18:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 37 II. POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-06-2027	09:00	12:00	03:00
11 z 37 -	Przerwa	-	06-06-2027	12:00	13:00	01:00
12 z 37 II. POWIĄZANIA MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	06-06-2027	13:00	16:00	03:00
13 z 37 Moduł III. POWIĘŻ W TRENINGU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	17-07-2027	11:00	14:00	03:00
14 z 37 -	Przerwa	-	17-07-2027	14:00	15:00	01:00
15 z 37 Moduł III. POWIĘŻ W TRENINGU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	17-07-2027	15:00	18:00	03:00
16 z 37 Moduł III. POWIĘŻ W TRENINGU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	18-07-2027	09:00	12:00	03:00
17 z 37 -	Przerwa	-	18-07-2027	12:00	13:00	01:00
18 z 37 Moduł III. POWIĘŻ W TRENINGU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	18-07-2027	13:00	16:00	03:00
19 z 37 Moduł IV. PSYCHODYNAMIKA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJĄCE UKŁAD NERWOWY	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-08-2027	11:00	14:00	03:00
20 z 37 -	Przerwa	-	21-08-2027	14:00	15:00	01:00
21 z 37 IV. PSYCHODYNAMIKA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJĄCE UKŁAD NERWOWY	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	21-08-2027	15:00	18:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 37 IV. PSYCHODYN AMIKA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJ ĄCE UKŁAD NERWOWY	Zajęcia	Małgorzata Muzyka- Kopera	22-08-2027	09:00	12:00	03:00
23 z 37 -	Przerwa	-	22-08-2027	12:00	13:00	01:00
24 z 37 IV. PSYCHODYN AMIKA I TECHNIKI ROZLUŻNIAJ ĄCE UKŁAD NERWOWY	Zajęcia	Małgorzata Muzyka- Kopera	22-08-2027	13:00	16:00	03:00
25 z 37 Moduł V. DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka- Kopera	18-09-2027	11:00	14:00	03:00
26 z 37 -	Przerwa	-	18-09-2027	14:00	15:00	01:00
27 z 37 V. DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka- Kopera	18-09-2027	15:00	18:00	03:00
28 z 37 V. DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka- Kopera	19-09-2027	09:00	12:00	03:00
29 z 37 -	Przerwa	-	19-09-2027	12:00	13:00	01:00
30 z 37 V. DYSFUNKCJE APARATU RUCHU	Zajęcia	Małgorzata Muzyka- Kopera	19-09-2027	13:00	16:00	03:00
31 z 37 Moduł VI. PROGRAMOW ANIE TRENINGU MEDYCZNEG O	Zajęcia	Małgorzata Muzyka- Kopera	16-10-2027	11:00	14:00	03:00
32 z 37 -	Przerwa	-	16-10-2027	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 37 VI. PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	16-10-2027	15:00	18:00	03:00
34 z 37 VI. PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	17-10-2027	09:00	12:00	03:00
35 z 37 -	Przerwa	-	17-10-2027	12:00	13:00	01:00
36 z 37 VI. PROGRAMOWANIE TRENINGU MEDYCZNEGO	Zajęcia	Małgorzata Muzyka-Kopera	17-10-2027	13:00	15:30	02:30
37 z 37 -	Walidacja	-	17-10-2027	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	84:00
w tym suma godzin zajęć	71:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	12:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	96:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia

20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 448,85 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,13 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	84:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Muzyka-Kopera

Fizjoterapeuta, trener, instruktor, szkoleniowiec, absolwentka AWF Poznań. Ukończyła liczne kursy i szkolenia specjalistyczne z pracy z tkankami miękkimi, pracy z powięzią, kinezytapingu, szkolenia z zakresu ruchu człowieka i coachingu.. Zajmuje się szeroko rozumianymi treningami zdrowotnymi... od nauki nowych czynności, przez zdobywanie wyniku sportowego, do przywracania utraconej funkcji po kontuzji. Specjalizuje się między innymi w treningu kobiet w ciąży, po operacjach brzusznych, problemach w obrębie dna miednicy, powrotem do sprawności po kontuzjach w piłce nożnej. Szczególną uwagę poświęca pracy ze stopą, której dysfunkcje mogą prowadzić do problemów w innych częściach ciała. Ukończyła liczne szkolenia. Posiada ponad 25-letnie doświadczenie zawodowe w pracy jako fizjoterapeuta i trener medyczny oraz 16-letnie jako szkoleniowiec.

W ciągu ostatnich 5 lat zdobywała doświadczenie prowadząc setki godzin terapii, treningu oraz szkoleń z zakresu treningu medycznego oraz pilatesu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie papierowej.

Informacje dodatkowe

Wymagana frekwencja uczestnika to minimum 80%.

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

Zastosowane zostanie zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)).

Adres

ul. Nowogrodzka 62c

Warszawa

woj. mazowieckie

Studio MoveOn

Kontakt



WIKTORIA WYSOCKA

E-mail wiktoria.wysocka@body-work.pl

Telefon (+48) 609 805 678