



Kurs dla instruktorów pilates - Pilates Reformer 2

Numer usługi 2025/08/28/160374/2967422

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

216,67 PLN brutto/h

216,67 PLN netto/h

Grupa HR Design

Małgorzata

Szydłowska-Pęsko

★★★★★ 4,9 / 5

967 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 07.11.2025 do 09.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby, które:

- warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest przejście szkolenia pilates mata oraz reformer 1 i nabyły kompetencje prowadzenia zajęć na reformerze na poziomie podstawowym.
- przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates a ich stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala na aktywne uczestnictwo w zajęciach.
- planujące rozpocząć karierę w branży i poszukują praktycznych umiejętności oraz wiedzy.
- osoby będące na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcące zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy.
- mające doświadczenie i chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

28-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do bezpiecznego i świadomego prowadzenia zaawansowanych zajęć pilates na reformerze, zgodnie z zasadami metody Josepha Pilatesa. Szkolenie przygotowuje do rozpoznawania i analizy postawy ciała, planowania i strukturyzowania lekcji zgodnie z zasadami pilates z wykorzystaniem reformera i małego sprzętu, obejmujących obsługę urządzenia, planowanie sesji. Szkolenie przygotowuje do stosowania poprawnej techniki, ustawień ciała w pracy własnej i podczas nauczania innych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje zależności anatomiczne istotne dla prawidłowego wykonywania ćwiczeń pilates oraz wymienia główne struktury układu ruchu.	Wymienia główne mięśnie głębokie stabilizujące tułów i ich funkcje. Opisuje zależności między pracą przepony a stabilizacją kręgosłupa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przygotowuje konspekt zajęć Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie planuje i przeprowadza zaawansowane sesję pilates na reformerze	Prowadzi wybrane ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem poprawnych instrukcji i korekt.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza obserwację i metodyczną rozmowę diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia na reformerze	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb na podstawie analizy sylwetki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prawidłowo wskazuje części reformera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje budowę reformera i funkcje jego elementów.	Opisuje funkcje poszczególnych elementów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia elementy regulacyjne od wspierających bezpieczeństwo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia w logiczną sekwencję	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik tworzy spójne lekcje flow z płynnymi przejściami.	Dostosowuje tempo do możliwości grupy/klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zapewnia płynność przejść między ćwiczeniami	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje jakość ruchu i rozpoznaje kompensacje.	Obserwuje reakcje ciała na opór	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje asymetrie w pracy mięśniowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Interpretuje kompensacyjne wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Grupa HR Design Małgorzata Szydłowska-Pęsko.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Grupa HR Design Małgorzata Szydłowska-Pęsko.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1 – Fundamenty i powtórka z Reformer 1

10:00 – 10:45 – Wprowadzenie do Reformer 2 (część teoretyczna)

- Cele i zakres szkolenia
- Rola instruktora w pracy z klientami na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym

- Powtórzenie ćwiczeń omawianych na części 1 szkolenia z zaznaczeniem w jaki sposób będą one progresowane na szkoleniu Reformer 2

10:45 – 11:45 – Powtórzenie materiału z Reformer 1 i wprowadzenie do progresji (część praktyczna)

- Powtórzenie ćwiczeń z Reformer 1 z omówieniem sposobów rozwoju na poziomie 2:
 - Footwork Series
 - Hundred Prep i The Hundred
 - Hands in Straps
 - Leg Circles & Frogs
- Przypomnienie zasad ustawienia reformera i korekcji postawy uczestników

11:45 – 12:00 – PRZERWA (15 minut)

12:00 – 13:45 – Lekcja pokazowa na reformerze (część praktyczna)

- 45-minutowa lekcja prowadzona przez instruktora
- Omówienie zastosowanych ćwiczeń i sposobów ich progresji
- Dyskusja na temat techniki i błędów obserwowanych podczas zajęć

13:45 – 14:00 – PRZERWA (15 minut)

14:00 – 16:00 – Pozycja neutralna kręgosłupa, oddech i stabilizacja „Core” (część teoretyczna i praktyczna)

- Przypomnienie zasad neutralnego ustawienia kręgosłupa (teoria)
- Ćwiczenia praktyczne utrwalające prawidłową pozycję
- Świadomy oddech w Pilates – teoria i praktyka
- Praca nad mięśniami głębokimi („core”) – powtórzenie z Reformer 1 i wprowadzenie trudniejszych wariantów

Dzień 2 – Rozszerzony repertuar i analiza ćwiczeń

10:00 – 11:45 – Główne ćwiczenia metody Pilates na reformerze (część praktyczna)

- Nauka i progresja ćwiczeń:
 - The Hundred (zaawansowana wersja)
 - Front Rowing
 - Back Rowing
 - Swan Dive
 - Front Split

11:45 – 12:00 – PRZERWA (15 minut)

12:00 – 13:45 – Kolejne ćwiczenia z repertuaru Pilates na reformerze (część praktyczna)

- Side Bend
- Climb a Tree
- Side Split

13:45 – 14:00 – PRZERWA (15 minut)

14:00 – 16:00 – Analiza techniki i korekcji postawy (część teoretyczna i praktyczna)

- Jak obserwować ruch i rozpoznawać błędy
- Cueing – komunikacja werbalna i dotykowa w korekcji
- Dostosowanie ćwiczeń do różnych potrzeb klientów

Dzień 3 – Integracja wiedzy, planowanie i egzamin

10:00 – 11:45 – Zaawansowany repertuar i korekcje (część praktyczna)

- Mermaid
- Corkscrew
- Roll Over
- Shoulder Bridge

11:45 – 12:00 – PRZERWA (15 minut)

12:00 – 13:45 – Podział ćwiczeń i sposoby gradacji trudności (część teoretyczna i praktyczna)

- Podział ćwiczeń na mobilizacyjne i siłowe – teoria i przykłady praktyczne
- Podział ruchów w Pilates: zgięcie, wygięcie, rotacja, skręt kręgosłupa
- Sposoby gradacji trudności: rytm ruchu, obciążenie, liczba powtórzeń

13:45 – 14:00 – PRZERWA (15 minut)

14:00 – 15:15 – Samodzielne konstruowanie lekcji Pilates (część teoretyczna i praktyczna)

- Zasady budowania lekcji na poziomie średnim i zaawansowanym
- Ćwiczenia praktyczne w grupach: układanie i prezentowanie fragmentów lekcji

15:15 – 15:45 – Egzamin

- Samodzielne prowadzenie krótkiej lekcji Pilates na reformerze przez uczestników
- Ocena techniki, doboru ćwiczeń i umiejętności instruktorskich

15:45 – 16:00 – Walidacja i zakończenie szkolenia

- Podsumowanie efektów nauki i omówienie egzaminu
- Wręczenie zaświadczeń i pożegnanie

Forma szkolenia: warsztat /praca w parach, dyskusja, ćwiczenia, praca indywidualna.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie warsztatu
- zajęcia praktyczne odbywają się w pełnej grupie oraz w parach
 - podczas części praktycznej uczestnicy uczą się na sobie ćwiczeń a następnie w parach uczą siebie nawzajem.
 - Sposób walidacji: test pisemny z pytaniami otwartymi i/lub zaprezentowanie techniki, obserwacja uczestnicząca.
- Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji.
- Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.
- Walidacja prowadzona jest na zasadzie testu elektronicznego z wynikiem generowanym automatycznie.
- Test bada wszystkie efekty uczenia się: wiedzę, umiejętności kompetencje społeczne (postawy).
- Walidacja online zostanie przeprowadzona w Microsoft Forms, a wyniki testu zostaną wygenerowane automatycznie przez wbudowany mechanizm oceny odpowiedzi. Test składał się z pytań o typie "choice" w trybie single-answer selection (jednokrotnego wyboru). Każde pytanie będzie przypisaną jedną prawidłową odpowiedź, skonfigurowaną na etapie tworzenia formularza. Mechanizm automatycznej walidacji w Microsoft Forms działa na zasadzie porównania odpowiedzi użytkownika z wcześniej zdefiniowaną wartością poprawną. System wykorzystuje algorytm oceny warunkowej, który:
 - A. Rejestruje odpowiedzi użytkownika i porównuje je z predefiniowaną bazą poprawnych odpowiedzi.
 - B. Automatycznie przypisuje punktację na podstawie poprawności udzielonych odpowiedzi, zgodnie z wcześniej określonymi wagami.
 - C. Generuje wynik końcowy, który jest dostępny natychmiast po zakończeniu testu.
 - D. Cały proces oceny odbywa się bez interwencji użytkownika dzięki wbudowanym funkcjom przetwarzania danych w Microsoft Forms, zapewniając obiektywną i zautomatyzowaną analizę wyników. System samodzielnie zlicza poprawne odpowiedzi i generuje końcowy wynik testu w arkuszu Excel.
- W trakcie każdego dnia szkolenia przewidziana jest przerwa 30 min. (wliczona w czas szkolenia).
- Cena usługi to koszt przypadający na jednego uczestnika.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do Reformer 2 (część teoretyczna)	Justyna Leśkiewicz	07-11-2025	10:00	10:45	00:45
2 z 18 Powtórzenie materiału z Reformer 1 i wprowadzenie do progresji (część praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	07-11-2025	10:45	11:45	01:00
3 z 18 PRZERWA	Justyna Leśkiewicz	07-11-2025	11:45	12:00	00:15
4 z 18 Podział ćwiczeń i sposoby gradacji trudności	Justyna Leśkiewicz	07-11-2025	12:00	13:45	01:45
5 z 18 PRZERWA	Justyna Leśkiewicz	07-11-2025	13:45	14:00	00:15
6 z 18 Pozycja neutralna kręgosłupa, oddech i stabilizacja „Core”	Justyna Leśkiewicz	07-11-2025	14:00	16:00	02:00
7 z 18 Główne ćwiczenia metody Pilates na reformerze	Justyna Leśkiewicz	08-11-2025	10:00	11:45	01:45
8 z 18 PRZERWA	Justyna Leśkiewicz	08-11-2025	11:45	12:00	00:15
9 z 18 Kolejne ćwiczenia z repertuaru Pilates na reformerze (część praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	08-11-2025	12:00	13:45	01:45
10 z 18 PRZERWA	Justyna Leśkiewicz	08-11-2025	13:45	14:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 18 Analiza techniki i korekcji postawy (część teoretyczna i praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	08-11-2025	14:00	16:00	02:00
12 z 18 Zaawansowany repertuar i korekcje (część praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	09-11-2025	10:00	11:30	01:30
13 z 18 PRZERWA	Justyna Leśkiewicz	09-11-2025	11:30	11:45	00:15
14 z 18 Podział ćwiczeń i sposoby gradacji trudności (część teoretyczna i praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	09-11-2025	11:45	13:15	01:30
15 z 18 PRZERWA	Justyna Leśkiewicz	09-11-2025	13:15	13:30	00:15
16 z 18 Samodzielne konstruowanie lekcji Pilates (część teoretyczna i praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	09-11-2025	13:30	14:45	01:15
17 z 18 Walidacja i zakończenie szkolenia	-	09-11-2025	14:45	15:30	00:45
18 z 18 Egzamin	-	09-11-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	216,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	216,67 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Justyna Leśkiewicz

Pracą z ludźmi i różnymi formami ruchu zajmuje się od prawie 20 lat. W 2007 r. uzyskała dyplom Instruktora rekreacji ruchowej na AWFie w Katowicach i od tamtej pory nieustannie zgłębia wiedzę w tym zakresie i rozwija kompetencje, aby coraz lepiej rozumieć pracę z ciałem.

Prowadzeniem zajęć z pilates zajmuje się od 2012 roku. Szkolenia w tematyce ćwiczeń prowadzi od 5 lat, zajęcia dla instruktorów pilates od 2023 roku. Przez te lata zdążyła ukończyć wiele kursów zarówno w Polsce jak i zagranicą:

szkolenie w My Pilates Methods we Wrocławiu, kurs w Diamond Pilates w Warszawie i w Movimento Magdaleny Nowak. Od 2023 roku uczestniczy w programie mentoringowym u Kathy Corey oraz szkoli się pod okiem Marian i Miguela w Tianie (pod Barceloną).

Uwielbia pracę z ludźmi i możliwość dzielenia się z nimi wiedzą z zakresu pilatesu, ponieważ wierzy, że ta metoda pomaga wielu osobom na co dzień utrzymać zdrowie i dobrą formę.



2 z 2

Patrycja Kornaś

Fizjoterapeutka, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalizująca się w pracy z pacjentami ortopedycznymi oraz sportowcami.

W swojej praktyce stosuje zindywidualizowane podejście oparte na terapii manualnej i ruchu, co pomaga jej skutecznie wspierać pacjentów w procesie powrotu do zdrowia i pełnej sprawności.

Szkolenia w tematyce fizjoterapii i anatomii prowadzi od 4 lat, zajęcia dla instruktorów pilates od 2023 roku do chwili obecnej.

Prywatnie pasjonatka wszelkiej aktywności fizycznej, ze szczególną sympatią do pilatesu. W pracy z klientami stawia na dokładność i świadomość ruchu. Od ukończenia kursu instruktora pilates nieustannie rozwija swoje umiejętności, aby jej treningi stawały się coraz bardziej efektywniejsze i dopasowane do potrzeb klientów. Szkolenia i kursy:

Ośrodek Szkoleniowy ELPAX Kierunek: technik masażysta: 10.2020 - 06.2022 rok

Szkolenie 2-modułowe ANATOMIA PALPACYJNA – 02.2022 rok.

„FORLAJF” Warsztaty fizjoterapeutyczne: „Rozmówki fizjoterapeutyczne. Ocena motoryczna po rekonstrukcji ACL” - 03.2022 rok

„GALEN rehabilitacja” Szkolenie Terapia Punktów Spustowych – 04.2022 rok „NEURO PROJEKT”

Szkolenie Instruktora metody Pilatesa na sprzęcie – 2023 rok

Szkolenie Współczesna kinezyterapia – 03.2024 rok, Praktyczna Strona Treningu 01.2024 Szkolenie w zakresie terapii manualnej wg Standardów IFOMPT (moduł EB, moduł EII) 05.2024 rok.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej.

Uczestnicy otrzymują : materiały autorskie, opracowane przez wykładowców-praktyków.

Informacje dodatkowe

Warunki organizacyjne: zajęcia przeprowadzane są na sali o powierzchni 70m². Każdy z 12 (maksymalna wielkość grupy) uczestników wykonuje ćwiczenia w parze, sala wyposażona jest w 6 nowoczesnych i jedno klasyczne łóżko. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (24hx45min=1080min, 1080min/60min=18 godziny zegarowych).

Zajęcia teoretyczne to 5 godzin dydaktycznych a zajęcia praktyczne to 13 godzin dydaktycznych.

W ramach walidacji prowadzony jest elektroniczny test generujący automatycznie wyniki.

Podstawa do zwolnienia z usługi z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku.

Adres

ul. Panewnicka 201/3

40-772 Katowice

woj. śląskie

Siedziba Bamboo Studio ul. Panewnicka 201/3, Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Marek Bogacz

E-mail marek.bogacz@ghrd.pl

Telefon (+48) 502 235 910