



Kurs dla instruktorów pilates - Pilates Mata 2

Numer usługi 2025/09/01/160374/2976606

4 000,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
222,22 PLN brutto/h
222,22 PLN netto/h

Grupa HR Design
Małgorzata
Szydłowska-Pęsko
★★★★★ 4,9 / 5
967 ocen

📍 Katowice / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 18 h
📅 22.11.2025 do 23.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby, które przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates. Stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala uczestnikowi na aktywne uczestnictwo w zajęciach.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	28-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do bezpiecznego i świadomego prowadzenia podstawowych zajęć Pilates na macie, zgodnie z zasadami metody Josepha Pilatesa. Szkolenie przygotowuje do rozpoznawania i analizy postawy ciała, planowania i strukturyzowania i dobierania zaawansowanych ćwiczeń, odpowiednich do indywidualnych potrzeb i ograniczeń klientów. Szkolenie przygotowuje do stosowania poprawnej techniki, oddechu i 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 sesję Pilates ćwiczeń zaawansowanych.	Prowadzi wybrane ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem poprawnych instrukcji i korekt.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia	Przeprowadza obserwację i metodyczną rozmowę diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb na podstawie analizy sylwetki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik klasyfikuje i dobiera ćwiczenia Pilates według funkcji (mobilizacyjne vs. siłowe), mięśni zaangażowanych oraz zasad ruchu (rytm, płynność, ilość powtórzeń).	Prawidłowo przyporządkowuje ćwiczenia do kategorii funkcjonalnej i wskazuje zaangażowane grupy mięśniowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Samodzielnie dobiera ćwiczenia do lekcji zgodnie z zasadami ruchu i stopniem trudności, obserwując płynność i rytm wykonywanych ruchów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Poprawnie klasyfikuje ćwiczenia na podstawowe i zaawansowane oraz uzasadnia wybór stopnia trudności dla różnych poziomów zaawansowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia ćwiczenia podstawowe i zaawansowane oraz progresuje poziom umiejętności klientów zgodnie z ich możliwościami.	Dobiera i modyfikuje ćwiczenia podczas lekcji, dostosowując je do indywidualnych możliwości klientów i obserwując ich reakcje oraz poprawną technikę	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

Program szkolenia – Dzień 1

10:00 – 11:30 Wprowadzenie do zaawansowanych technik pilates na macie

- Powtórzenie zasad metody pilates
- Przypomnienie tematów i ćwiczeń z części 1 szkolenia
- Praktyka krótkich sekwencji dla rozgrzania ciała

11:30 – 11:45 – Przerwa

11:45 – 13:15 Przeprowadzenie lekcji 45-minutowej na macie (mat work) – część praktyczna

- Omówienie struktury i przebiegu lekcji

13:15 – 13:30 Przerwa

13:30 – 15:00 Charakterystyka zajęć Pilates z podziałem na zaawansowanie (teoria i praktyka)

- Różnice między ćwiczeniami podstawowymi i zaawansowanymi
- Progresja umiejętności klienta
- Budowanie lekcji z podziałem na poziomy zaawansowania

15:00 – 15:15 – Przerwa

15:15 – 16:45 Pozycja neutralna kręgosłupa oraz oddech (teoria i praktyka)

- Neutralna pozycja: praca z ustawieniem miednicy i kręgosłupa
- Świadomy oddech: wprowadzenie w ćwiczenia z oddechem boczno-żebrowym

Program szkolenia – Dzień 2

10:00 – 11:30 „Core” – teoria i praktyka

- Aktywacja mięśni głębokich
- Ćwiczenia angażujące centrum ciała w wersji podstawowej i zaawansowanej

11:30 – 11:45 – Przerwa

11:45 – 13:15 Główne ćwiczenia metody Pilates – BLOK I (część praktyczna)

- *The Hundred* – ćwiczenie oddechowe i wzmacniające centrum ciała
- *Double Leg Kick* – wzmocnienie grzbietu i mobilizacja kręgosłupa
- *Teaser* – równowaga, siła brzucha i kontrola ruchu
- *Swan Dive* – otwieranie klatki piersiowej, wzmacnianie pleców
- *Leg Pull* – stabilizacja obręczy barkowej i biodrowej

13:15 – 13:30 – Przerwa

13:30 – 15:00 Główne ćwiczenia metody Pilates – BLOK II (część praktyczna)

- *Side Bend* – praca nad bocznymi mięśniami tułowia i stabilnością
- *Clams* – wzmacnianie mięśni pośladkowych i rotatorów biodra
- *Crab* – mobilizacja kręgosłupa, równowaga i kontrola
- *Control Balance* – koordynacja, siła i elastyczność
- *Corkscrew* – rotacja tułowia i praca nad stabilnością brzucha
- *Jackknife* – siła brzucha, kontrola ruchu nóg i tułowia
- *Shoulder Bridge* – wzmacnianie pośladków, ud i mięśni grzbietu

15:00 – 15:15 – Przerwa

15:15 – 16:00 Podział ćwiczeń i samodzielne konstruowanie lekcji

- Ćwiczenia mobilizacyjne vs siłowe (równowaga mięśniowa, mięśnie antagonistyczne i synergiczne)
- Gradacja trudności: rytm, płynność, liczba powtórzeń
- Tworzenie własnej lekcji pilates w grupach

16:00–16:15–Walidacja

- Pytania zamknięte i krótkie odpowiedzi
- Sprawdzenie zrozumienia materiału teoretycznego

16:15–16:45 – Egzamin

- Wyjaśnienie odpowiedzi
- Rozwianie wątpliwości dotyczących teorii i praktyki
- Wręczenie zaświadczeń i pożegnanie
- 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: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie do zaawansowanych technik pilates na macie	Justyna Leśkiewicz	22-11-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 16 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	22-11-2025	11:30	11:45	00:15
3 z 16 Przeprowadzenie lekcji 45-minutowej na macie (mat work) – część praktyczna	Justyna Leśkiewicz	22-11-2025	11:45	13:15	01:30
4 z 16 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	22-11-2025	13:15	13:30	00:15
5 z 16 Charakterystyka zajęć Pilates z podziałem na zaawansowanie (teoria i praktyka)	Justyna Leśkiewicz	22-11-2025	13:30	15:30	02:00
6 z 16 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	22-11-2025	15:30	15:45	00:15
7 z 16 Pozycja neutralna kręgosłupa oraz oddech (teoria i praktyka)	Justyna Leśkiewicz	22-11-2025	15:45	16:45	01:00
8 z 16 „Core” – teoria i praktyka	Justyna Leśkiewicz	23-11-2025	10:00	11:00	01:00
9 z 16 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	23-11-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Główne ćwiczenia metody Pilates – BLOK I (część praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	23-11-2025	11:15	12:45	01:30
11 z 16 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	23-11-2025	12:45	13:00	00:15
12 z 16 Główne ćwiczenia metody Pilates – BLOK II (część praktyczna)	Justyna Leśkiewicz	23-11-2025	13:00	14:30	01:30
13 z 16 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	23-11-2025	14:30	14:45	00:15
14 z 16 Podział ćwiczeń i samodzielne konstruowanie lekcji	Justyna Leśkiewicz	23-11-2025	14:45	15:30	00:45
15 z 16 Walidacja	-	23-11-2025	15:30	16:15	00:45
16 z 16 Egzamin	-	23-11-2025	16:15	16:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	222,22 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 sprężenie – 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 na swojej macie. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (9hx45min=810min, 810 min/60min=13,5 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

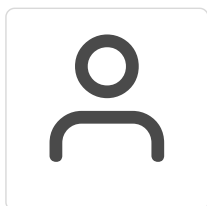
woj. śląskie

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