



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

1 212 ocen

Szkolenie: „Mobilność i Kontrola – Trening z Własną Masą Ciała”

Numer usługi 2026/05/07/176672/3544536

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 20.06.2026 do 21.06.2026

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<p>Grupa docelowa usługi to:</p> <p>osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia</p> <p>osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik</p> <p>osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje</p> <p>Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną</p>
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	19-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie daje możliwość rozwinięcia mobilności, siły i stabilizacji poprzez naukę jednostronnych wzorców dolnej części ciała oraz pozycji odwróconych dla góry ciała. Prowadzi do poprawy równowagi, kontroli rotacyjnej i świadomości ruchowej, integrując ćwiczenia w płynne sekwencje (flow) budujące funkcjonalną sprawność i kontrolę ciała.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje prawidłową technikę wykonania ćwiczeń Cossack squat, Pistol squat, Dragon squat i Shrimp squat	Prezentuje ćwiczenia zgodnie z założonym wzorcem ruchowym i zakresem mobilności	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje progresje i regresje w jednostronnych wzorcach ruchowych	Identyfikuje właściwe progresje i regresje do wybranych wzorców ruchowych na podstawie opisanych ograniczeń i celów	Test teoretyczny
Integruje poznane wzorce w sekwencję płynnego flow	Łączy ćwiczenia w ciąg ruchów o spójnej dynamice i kontroli	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje pozycje odwrócone (Wall handstand) z zachowaniem zasad stabilizacji i bezpieczeństwa	Utrzymuje poprawne ustawienie ciała przez określony czas	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kontroluje pozycję w podporach asymetrycznych i bocznych (One-arm plank, Side plank)	Zachowuje stabilizację tułowia i równowagę w wymaganym czasie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje ćwiczenia aktywujące tylną taśmę mięśniową (Crab series)	Wskazuje podstawowe elementy prawidłowej aktywacji tylnej taśmy oraz rozpoznaje odpowiedni dobór ćwiczeń Crab series do założonych celów	Test teoretyczny
Tworzy integracyjne flow górnej części ciała	Analizuje i dobiera właściwą kolejność wzorców w celu utworzenia logicznej i bezpiecznej sekwencji ruchowej	Test teoretyczny

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

TAK

Program

Dzień 1 :

- Dół Ciała Jednostronne wzorce-praktyka,
- Mobilność w pełnym zakresie-praktyka
- Kontrola w rotacji-praktyka
- Cossack squat
- Pistol squat Dragon
- Squat Shrimp
- Squat Flow

Dzień 2 :

- Góra ciała Stabilizacja-praktyka
- Rotacja i balans w pozycjach odwróconych-praktyka:
- Wall handstand
- One-arm plank
- Side plank
- Crab series
- Flow integracyjne

Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 3h 45 min jak i praktycznej 12 h 15 min.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie, cele dnia, rozgrzewka ogólna i mobilizacyjna	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 22 Cossack squat – technika, progresje, błędy i korekta- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 22 Pistol squat – skalowanie, praca nad równowagą, wsparcie przy pomocy akcesoriów- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 22 -	Przerwa	-	20-06-2026	11:30	11:45	00:15
5 z 22 Dragon squat – warianty, aktywacja w rotacji, kontrola stabilizacji- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	11:45	12:45	01:00
6 z 22 Shrimp squat – biomechanika , sekwencja nauczania, praca unilateralna- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	12:45	13:45	01:00
7 z 22 -	Przerwa	-	20-06-2026	13:45	14:15	00:30
8 z 22 Łączenie wzorców – sekwencje ćwiczeń (kombinacje Cossack/Pistol/Dragon/Shrimp)-praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	14:15	15:30	01:15
9 z 22 -	Przerwa	-	20-06-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 22 Flow praktyczny – integracja wszystkich wzorców w płynną sekwencję ruchową- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	15:45	16:45	01:00
11 z 22 Podsumowanie dnia	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	20-06-2026	16:45	17:00	00:15
12 z 22 Wprowadzenie, rozgrzewka mobilizacyjno - stabilizacyjna (barki, core, nadgarstki)- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	21-06-2026	09:00	09:30	00:30
13 z 22 Wall handstand – ustawienie pozycji, aktywacja, progresje do samodzielnego stania- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	21-06-2026	09:30	10:30	01:00
14 z 22 One-arm plank – warianty, kontrola rotacyjna, stabilizacja obręczy barkowej- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	21-06-2026	10:30	11:30	01:00
15 z 22 -	Przerwa	-	21-06-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 22 Side plank – praca nad stabilizacją boczna, obciążenie progresywne, kombinacje dynamiczne- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	21-06-2026	11:45	12:45	01:00
17 z 22 Crab series – mostki, aktywacja tylnej taśmy, balans w podporze tylnym- praktyka	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	21-06-2026	12:45	13:45	01:00
18 z 22 -	Przerwa	-	21-06-2026	13:45	14:15	00:30
19 z 22 Łączenie wzorców – praca w parach i seriach (rotacja, stabilizacja, pozycje- praktykaodwrócone)	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	21-06-2026	14:15	15:30	01:15
20 z 22 -	Przerwa	-	21-06-2026	15:30	15:45	00:15
21 z 22 Flow integracyjne – sekwencje łączące wszystkie ćwiczenia w dynamiczny- praktykukład	Zajęcia	Bartrłomiej Lubecki	21-06-2026	15:45	16:30	00:45
22 z 22 -	Walidacja	-	21-06-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bartrłomiej Lubecki

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólne poszukiwanie form aktywności które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworzą

hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryką, koordynacją ruchową oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie on-line

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się w warunkach symulowanych

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług(t.j. Dz. U. 2022 r., poz. 931 ze zm.) - § 3 ust. 1 pkt 14

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Adres

ul. Siewna 15

90-250 Łódź

woj. łódzkie

Centrum Sportowe "Vera Sport" ul. Siewna 15 Łódź

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454