



## Funkcjonalny trening medyczny

Numer usługi 2025/03/29/169989/2657679

2 650,00 PLN brutto

2 650,00 PLN netto

126,19 PLN brutto/h

126,19 PLN netto/h

WELLNESS  
PROGRESSIVE  
GROUP POLSKA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Słupsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Kurs jest skierowany do fizjoterapeutów, trenerów personalnych, terapeutów manualnych, studentów kierunków związanych z fizjoterapią lub medycyną sportową.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	26-09-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	21
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia indywidualnych treningów medycznych dla osób z dolegliwościami bólowymi, po urazach, operacjach oraz z chorobami przewlekłymi. Uczestnicy nauczą się przeprowadzać ocenę funkcjonalną, identyfikować deficyty ruchowe i dobrać odpowiednie ćwiczenia wspierające rehabilitację, zapobiegające urazom oraz poprawiające jakość życia pacjentów.

## **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Analizuje wzorce ruchowe pod kątem biomechaniki	Opisuje i interpretuje wykonanie ruchu oraz jego zaburzenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje ćwiczenia funkcjonalne z użyciem sprzętu	Demonstruje ćwiczenia z zachowaniem poprawnej techniki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Prowadzi trening funkcjonalny z indywidualizacją i dbałością o bezpieczeństwo	Planuje i realizuje fragment sesji treningowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza sesję treningową zgodnie z zasadami core stability	Wykorzystuje techniki aktywacji mięśni głębokich w ćwiczeniach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## **Kwalifikacje**

### **Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### **Warunki uznania kompetencji**

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak.

Zaświadczenie zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak.

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak.

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Czas: 2 dni, 21 godzin dydaktycznych

1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

**Forma szkolenia:** Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

## PROGRAM KURSU:

**Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego:**

Czym jest trening funkcjonalny i jakie ma zastosowanie w poprawie zdrowia i kondycji fizycznej.

Podstawy biomechaniki: Jakie są kluczowe elementy funkcjonalnego ruchu – postawa, stabilność, mobilność.

Anatomia funkcjonalna: Rola mięśni głębokich i stabilizatorów w funkcjonalnym ruchu.

Znaczenie core stability: Jak poprawnie aktywować i wzmacniać mięśnie odpowiedzialne za stabilizację tułowia.

Zasady projektowania programu treningowego: Jak oceniać potrzeby klientów i dostosować ćwiczenia do ich poziomu zaawansowania.

Ocena funkcjonalna: Wprowadzenie do podstawowych testów oceniających mobilność, siłę i koordynację.

Praktyczne warsztaty: Fundamentalne ruchy funkcjonalne: Przysiady, martwy ciąg, wykroki, pompki – analiza techniki i korygowanie błędów.

Ćwiczenia na mobilność i stabilizację: Techniki poprawiające zakres ruchu i stabilność.

Praktyka z narzędziami funkcjonalnymi: Piłki lekarskie, taśmy oporowe, kettlebell, TRX – jak skutecznie wprowadzać je do treningów funkcjonalnych.

## MODUŁ 2

### ZASTOSOWANIE TRENINGU FUNKCJONALNEGO W PRAKTYCE

Rozwój siły i mocy w treningu funkcjonalnym: Jak planować treningi ukierunkowane na rozwój siły funkcjonalnej i wytrzymałości.

Ćwiczenia złożone – technika i progresja: Jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia złożone, takie jak martwy ciąg, swing kettlebell, przysiad z obciążeniem.

Ćwiczenia na stabilizację i równowagę: Wprowadzenie do dynamicznych ćwiczeń, które rozwijają równowagę i stabilność ciała.

Indywidualizacja treningu: Jak dopasować programy treningowe do indywidualnych potrzeb klientów (początkujących, zaawansowanych, sportowców).

Praktyczne warsztaty: Trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT) w treningu funkcjonalnym.

Analiza przypadków i praca z różnymi grupami klientów: Omówienie przypadków klinicznych i indywidualne podejście do treningu osób z różnymi ograniczeniami i celami.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego. Zastosowania, cele zdrowotne i kondycyjne	Marcin Grześkowiak	27-09-2025	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> Przerwa kawowa	Marcin Grześkowiak	27-09-2025	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> Biomechanika i anatomia funkcjonalna: postawa, stabilność, mobilność, core stability	Marcin Grześkowiak	27-09-2025	10:45	12:00	01:15
<b>4 z 15</b> Zasady projektowania programu treningowego, ocena potrzeb i poziomu zaawansowania	Marcin Grześkowiak	27-09-2025	12:00	13:30	01:30
<b>5 z 15</b> Przerwa obiadowa	Marcin Grześkowiak	27-09-2025	13:30	14:00	00:30
<b>6 z 15</b> Ocena funkcjonalna: testy mobilności, siły, koordynacji	Marcin Grześkowiak	27-09-2025	14:00	15:45	01:45
<b>7 z 15</b> Praktyczne warsztaty: fundamentalne ruchy funkcjonalne – przysiady, martwy ciąg, wykroki, pompki	Marcin Grześkowiak	27-09-2025	15:45	17:30	01:45
<b>8 z 15</b> Trening funkcjonalny w praktyce: rozwój siły, mocy i wytrzymałości	Marcin Grześkowiak	28-09-2025	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 15</b> Przerwa kawowa	Marcin Grześkowiak	28-09-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 15</b> Ćwiczenia złożone, technika i progresja (martwy ciąg, swing, przysiad z obciążeniem)	Marcin Grześkowiak	28-09-2025	10:45	12:30	01:45
<b>11 z 15</b> Przerwa obiadowa	Marcin Grześkowiak	28-09-2025	12:30	13:00	00:30
<b>12 z 15</b> Stabilizacja i równowaga: dynamiczne ćwiczenia, indywidualizacja planów treningowych	Marcin Grześkowiak	28-09-2025	13:00	15:00	02:00
<b>13 z 15</b> Praktyczne warsztaty: trening HIIT, analiza przypadków, praca z klientami	Marcin Grześkowiak	28-09-2025	15:00	17:00	02:00
<b>14 z 15</b> Podsumowanie szkolenia - sesja pytań i odpowiedzi	Marcin Grześkowiak	28-09-2025	17:00	17:15	00:15
<b>15 z 15</b> Walidacja	-	28-09-2025	17:15	17:30	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	126,19 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marcin Grześkowiak

Jestem dyplomowanym terapeutą manualnym oraz fizjoterapeutą z tytułem naukowym doktora nauk o kulturze fizycznej. Oprócz aktywnej działalności zawodowej, pełnię także funkcję asystenta w Zakładzie Rehabilitacji Reumatologicznej Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

Doświadczenie i umiejętności rozwijam od 2010 roku. Dzięki odpowiedniej diagnostyce, specyficznym dobranym technikom manualnym, a także zindywidualizowanemu programowi treningowemu likwiduję ból oraz pomagam odzyskać sprawność fizyczną.

Stale poszerzam swoją wiedzę oraz umiejętności uczestnicząc w licznych szkoleniach krajowych oraz zagranicznych. Ukończyłem m.in. kurs Kaltenborn-Evjenth Koncept, uzyskując tytuł MT. Brałem także udział w szkoleniu rozwijającym wg standardów International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT), po którym uzyskałem tytuł OMPT. Dzięki temu dołączyłem do elitarnego grona fizjoterapeutów OMPT, których aktualnie w naszym kraju jest około 30. Na chwilę obecną jestem jedynym fizjoterapeutą w Poznaniu, a drugim w Wielkopolsce, posiadającym tego rodzaju kwalifikacje.

Jestem członkiem Polskiego Stowarzyszenia Ortopedycznej Terapii Manualnej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu uczestnicy otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Wymagana obecność 80% na zajęciach, weryfikowana listą obecności.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest:

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę [www.well.edu.pl](http://www.well.edu.pl) (z zaznaczeniem opcji: **Dofinansowanie BUR**)

Uprzejmie przypominamy, iż zgłoszenie na kurs przez BUR nie stanowi potwierdzenia udziału w kursie. **Obligatoryjny jest kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc oraz wykonanie czynności opisanych w pkt.2.**

3. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi" - w przypadku wątpliwości związanych z uprawnieniami dotyczącymi udziału w szkoleniach, prosimy o kontakt e-mailowy lub telefoniczny

## Informacje dodatkowe

Organizator zastrzega Sobie prawo do zmiany terminu szkolenia, jeśli wystąpią ku temu przesłanki.

Cena kursu nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

W liczbę godzin dydaktycznych kursu **nie są** wliczone przerwy.

Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

**W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.**

Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

## Adres

Słupsk

Słupsk

woj. pomorskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Jakub Ślaga**

**E-mail** [dofinansowania@well.edu.pl](mailto:dofinansowania@well.edu.pl)

**Telefon** (+48) 515 240 808