



# Warsztaty WADY POSTAWY CIAŁA

dla instruktorów i trenerów pływania

**To szkolenie jest dla Ciebie, jeśli chcesz**

poszerzyć swoją wiedzę w zakresie rozpoznawania i korygowania wad postawy ciała u dzieci i młodzieży



prowadząca  
mgr fizjoterapii  
Karolina Kruszyna

organizator  
mgr fizjoterapii  
instruktor sportu -  
pływanie  
Karolina Bochnia



**Hotel Qubus, Legnica**

**21.03.2026**



# Dlaczego takie szkolenie?

Ponieważ prawidłowa postawa jest fundamentem efektywnego i bezpiecznego treningu – zarówno w wodzie, jak i na lądzie.

Nabyte umiejętności pozwolą uczestnikom świadomie wspierać rozwój motoryczny swoich podopiecznych, a także zapobiegać kontuzjom i niepożądanym nawykom ruchowym.

## Czego się dowiesz na szkoleniu?

Podczas szkolenia:

- przeprowadzimy Cię przez temat wad postawy u dzieci od 3 do 18 roku życia – krok po kroku, od stóp do głów.
- nauczysz się, na co zwracać uwagę w sylwetce podopiecznych, jakie sygnały mogą świadczyć o nieprawidłowościach i jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce.
- pokażemy Ci, jak łączyć wiedzę teoretyczną z funkcjonalnym podejściem zarówno na lądzie, jak i w wodzie.
- omówimy biomechanikę i specyfikę rozwoju młodego organizmu.
- dostaniesz esencję solidnych podstaw wiedzy i praktyki, która jest najważniejsza w codziennej pracy instruktora i trenera
- jak skorzystać z podoskoou, platformy posturograficznej, czujnika kinematyki miednicy Wiva, analizy chodu wkładkami Digitsole Pro - będzie można przetestować te sprzęty na sobie.

**Hotel Qubus, Legnica**

**21.03.2026**



## Prowadząca

**mgr Karolina Kruszyna** – fizjoterapeutka z ponad 16-letnim doświadczeniem klinicznym w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Specjalizuje się w diagnostyce i terapii wad postawy oraz w rehabilitacji skolioz. W codziennej praktyce łączy rzetelną wiedzę medyczną z nowoczesnymi metodami terapii ruchowej, dbając nie tylko o skuteczne leczenie, a także o profilaktykę i edukację młodych pacjentów oraz ich rodzin.

Kieruje się podejściem holistycznym, koncentrując na znalezieniu przyczyny wady, a nie jedynie na leczeniu jej skutków, co znacząco przyspiesza i usprawnia cały proces terapii.

Założycielka Dolnośląskiego Centrum Korekcji Wad Postawy i Leczenia Skolioz w Legnicy, gdzie wraz ze swoim zespołem wspiera dzieci i młodzież w drodze do zdrowia i sprawności.

Na co dzień jest szczęśliwą mamą dwójki chłopców, a jej pasją oprócz dbania o kręgosłupy podopiecznych jest taniec



**Hotel Qubus, Legnica**

**21.03.2026**



## Stawiamy na:

- formę warsztatową - szkolenie prowadzone przez praktyków z wieloletnim doświadczeniem
- formę spotkania - człowiek z człowiekiem - nie wszystko da się nauczyć online, a tym bardziej rzeczy praktyczne
- naukę przez doświadczenie - w szkoleniu uczestnicy będą mogli się zbadać i skorzystać z urządzeń pomiarowych, aby mieć wyobrażenie jak to działa i do czego służy

**A wszystko to w DOBREJ i ŻYCZLIWEJ atmosferze -  
atmosferze sprzającej rozwojowo**



**Hotel Qubus, Legnica**

**21.03.2026**



# Informacje Organizacyjne

**CENA** | 410zł za osobę | 5cio godzinne szkolenie, materiały dydaktyczne, materiały papiernicze, długopis, certyfikat, bufet kawowy + słodką przekąskę

**TERMIN** | 21.03.2026, 9.00- 14.00 **MIEJSCE** | Hotel Qubus, ul. Skarbowa 2, Legnica

## Stowarzyszenie Hydra

**Nr konta: 39 1050 1908 1000 0090 8069 4798**

**Tytuł: imię i nazwisko, szkolenie wady postawy 21.03.2026**

**Opłata za całość szkolenia przy zapisie. Opłata rezerwuje  
miejsce**

