



## Kurs Masaż Tkanek Głębokich

Numer usługi 2026/01/30/135249/3296110

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

57,50 PLN brutto/h

57,50 PLN netto/h

Centrum

Szkoleniowe

MediKos Remigiusz

Gołąbek

★★★★★ 4,9 / 5

184 oceny

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 14.03.2026 do 22.03.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs jest skierowany do:

- fizjoterapeutów,
- terapeutów manualnych,
- osteopatów,
- chiropraktyków,
- masażyistów,
- studentów fizjoterapii,
- słuchaczy szkoły policealnej na kierunku technik masażyста

Warunek niezbędny do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.

Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

13-03-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy w zakresie leczenia zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, polegającym na umiejętnym rozluźnianiu tkanek, poprawie ich ruchomości oraz uwalnianiu z napięć w jak najbardziej ergonomiczny sposób.

Uczestnictwo w kursie przyczyni się do stosowania MTG w codziennej pracy, stosowania jej technik, znajomości topografii punktów strategicznych i strategii postępowania w dysfunkcjach TM. Głównym celem jest kliniczne zastosowanie MTG w jednostkach chorobowych.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                 | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik samodzielnie pracy w zakresie leczenia zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, polegającym na umiejętnym rozluźnianiu tkanek, poprawie ich ruchomości oraz uwalnianiu z napięć w jak najbardziej ergonomiczny sposób. | Uczestnik definiuje koncepcję pracy w MTG oraz jej kliniczne zastosowanie w wybranych jednostkach chorobowych                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik charakteryzuje topografię poszczególnych punktów strategicznych oraz strategię postępowania w dysfunkcjach tkanek miękkich | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik posługuje się technikami stosowanymi w MTG                                                                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik stosuje właściwe techniki na poszczególnych punktach strategicznych ciała człowieka                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik posługuje się strategią postępowania w dysfunkcjach tkanek miękkich                                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik dobiera techniki stosowane w MTG                                                                                           | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### **Warunki uznania kompetencji**

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

TAK

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

TAK

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

TAK

## **Program**

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.

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.

Czas: 40 godzin dydaktycznych

Program kursu:

Dzień 1

- Rozpoczęcie kursu, sprawy organizacyjne, przedstawienie programu i zasad organizacyjnych
- Analiza posturalna oraz wprowadzenie do masażu tkanek głębokich
- Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie miednicy
- Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie miednicy
- Podsumowanie dnia, sesja pytań i odpowiedzi

Dzień 2

- Wprowadzenie do pracy z kończyną dolną
- Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie kończyny dolnej
- Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie kończyny dolnej
- Praktyka: masaż tkanek głębokich kończyny dolnej
- Konsultacje, podsumowanie modułu I

Dzień 3

- Powtórzenie materiału z modułu I, omówienie celów na moduł II
- Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie tułowia
- Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie tułowia
- Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie szyi i czaszki
- Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie szyi i czaszki

Dzień 4

- Przygotowanie do pracy z kończyną górną
- Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie kończyny górnej
- Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie kończyny górnej
- Praktyka: Masaż Tkanek Głębokich w obrębie całego ciała
- Wręczenie certyfikatów, zakończenie kursu

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 37

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                    | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 37</div> Rozpoczęcie kursu, sprawy organizacyjne, przedstawienie programu i zasad organizacyjnych | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <div>2 z 37</div> Analiza posturalna oraz wprowadzenie do masażu tkanek głębokich                          | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 09:15               | 10:45               | 01:30         |
| <div>3 z 37</div> Przerwa                                                                                  | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| <div>4 z 37</div> Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie miednicy                        | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| <div>5 z 37</div> Przerwa                                                                                  | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| <div>6 z 37</div> Techniki mięśniowopowięziowe w obrębie miednicy - teoria                                 | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |
| <div>7 z 37</div> Przerwa                                                                                  | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| <div>8 z 37</div> Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie miednicy - praktyka                              | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 14:45               | 16:15               | 01:30         |
| <div>9 z 37</div> Podsumowanie dnia, sesja pytań i odpowiedzi                                              | Adrian Pudołek | 14-03-2026            | 16:15               | 17:30               | 01:15         |
| <div>10 z 37</div> Wprowadzenie do pracy z kończyną dolną                                                  | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 08:30               | 09:00               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                 | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>11 z 37</b> Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie kończyny dolnej | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>12 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>13 z 37</b> Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie kończyny dolnej - teoria         | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>14 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| <b>15 z 37</b> Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie kończyny dolnej - praktyka       | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <b>16 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| <b>17 z 37</b> Praktyka: masaż tkanek głębokich kończyny dolnej                         | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| <b>18 z 37</b> Konsultacje, podsumowanie modułu I                                       | Adrian Pudołek | 15-03-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <b>19 z 37</b> Powtórzenie materiału z modułu I, omówienie celów na moduł II            | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <b>20 z 37</b> Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie tułowia         | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 09:15               | 10:45               | 01:30         |
| <b>21 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                 | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>22 z 37</b> Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie tułowia - teoria                 | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| <b>23 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| <b>24 z 37</b> Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie tułowia - praktyka               | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |
| <b>25 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| <b>26 z 37</b> Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie szyi i czaszki  | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 14:45               | 16:15               | 01:30         |
| <b>27 z 37</b> Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie szyi i czaszki                   | Adrian Pudołek | 21-03-2026            | 16:15               | 17:30               | 01:15         |
| <b>28 z 37</b> Przygotowanie do pracy z kończyną górną                                  | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 08:30               | 09:00               | 00:30         |
| <b>29 z 37</b> Anatomia, funkcja oraz wzajemne relacje mięśni w obrębie kończyny górnej | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>30 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>31 z 37</b> Techniki mięśniowo-powięziowe w obrębie kończyny górnej                  | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>32 z 37</b> Przerwa                                                                  | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                   | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>33 z 37</b> Praktyka:<br>Masaż Tkanek Głębokich w obrębie całego ciała | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <b>34 z 37</b> Przerwa                                                    | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| <b>35 z 37</b> Praktyczny: demonstracja umiejętności                      | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| <b>36 z 37</b> Odpowiedzi na pytania, wręczenie certyfikatów              | Adrian Pudołek | 22-03-2026            | 16:00               | 16:45               | 00:45         |
| <b>37 z 37</b> Walidacja                                                  | -              | 22-03-2026            | 16:45               | 17:00               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 300,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 300,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 57,50 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 57,50 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Adrian Pudołek

Właściciel Centrum Medycyny i Osteopatii ForLajf. Doktor nauk o zdrowiu i Dyplomowany Osteopata. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach i prestiżowej uczelni medycznej Sutherland Collage of Osteopathic Medicine Belgia PAO. Fizjoterapeuta Reprezentacji

Polski w Futsalu. Wykładowca Anatomii Prawidłowej na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Wieloletni Fizjoterapeuta drużyn ekstraklasy futsalu takich jak: Wisła Kraków, AZS UŚ Katowice i Piast Gliwice. Od lat rozwija swoją wiedzę i umiejętności w codziennej indywidualnej pracy z Pacjentami, jak i na licznych kursach i szkoleniach. Główny prowadzący szkoleń z zakresu osteopatii i terapii manualnej dla lekarzy i fizjoterapeutów. Pasjonata Anatomii Prawidłowej i Biomechaniki. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

### Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych Centrum Szkoleniowe MediKos

### Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

---

Kurs 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 sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym.

Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

## Adres

ul. Bernardyńska 67  
25-716 Kielce  
woj. świętokrzyskie

Na terenie budynku znajduje się bezpłatny parking dla uczestników kursu.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

# Kontakt



**REMIGIUSZ GOŁĄBEK**

**E-mail** [kontakt@medikos.com.pl](mailto:kontakt@medikos.com.pl)

**Telefon** (+48) 600 447 765