



CENTRUM
SZKOLENIOWE
ANATOMIC Karolina
Legucka

★★★★★ 4,8 / 5

10 ocen

Kurs multikonceptyjnego rozluźniania mięśniowo-powięziowego

Numer usługi 2026/03/03/188427/3376826

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 25.04.2026 do 27.04.2026

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

70,00 PLN brutto/h

70,00 PLN netto/h

121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs jest przeznaczony przede wszystkim dla osób, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności pracy z układem **mięśniowo-powięziowym** oraz nauczyć się skutecznych technik rozluźniania napięć i pracy z dysfunkcjami układu ruchu.

Kurs szczególnie polecany jest dla:

- fizjoterapeutów,
- terapeutów manualnych,
- masażyści i osób wykonujących masaż terapeutyczny,
- specjalistów pracujących z bólem i dysfunkcjami układu ruchu,
- osób chcących **poszerzyć swój warsztat terapeutyczny o techniki pracy z powięzią i mięśniami.**

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

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

Celem kursu multikonceptyjnego rozluźniania mięśniowo-powięziowego jest przygotowanie uczestników do praktycznego stosowania efektywnych technik pracy z układem mięśniowo-powięziowym w terapii zaburzeń funkcjonalnych i dolegliwości bólowych układu ruchu. Kurs ma na celu pogłębienie zrozumienia systemowego funkcjonowania powięzi i mięśni oraz sposobów ich uwalniania od nadmiernych napięć, co umożliwia skuteczniejsze rozpoznawanie problemów i dobieranie adekwatnych metod terapeutycznych w codzienn

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna budowę i funkcjonowanie układu mięśniowo-powięziowego, mechanizmy powstawania restrykcji oraz wskazania i przeciwwskazania do terapii.	Uczestnik prawidłowo wskazuje przeciwwskazania i prawidłowo dobiera postępowanie dla przykładowej dysfunkcji.	Test teoretyczny
Uczestnik przeprowadza ocenę funkcjonalną, lokalizuje napięcia oraz wykonuje techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego zgodnie z metodyką kursu.	Uczestnik potrafi przeprowadzić badanie w prawidłowej kolejności, wybrać poprawną technikę i metodę do problemu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik komunikuje plan terapii, działa zgodnie z zasadami etyki i kompetencjami	Uczestnik poprawnie i empatycznie przedstawia plan terapii	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

Program kursu:

- Definicja powięzi Stecco
- Koncepcja WUN – układu mięśniowo powięziowego
- Koncepcja taśm anatomicznych
- Skala WAS

Testy:

- Stabilności C1, C2
- Stabilności kolana
- Mobilności bioder
- Zakresu ruchu ramion w uniesieniu w płaszczyznach czołowej i strzałkowej
- Zakresu ruchu kręgosłupa
- Thomasa
- Laseque'a

Koncepcje pracy z:

- rwą kulszową
- rwą barkową
- zaburzeniami oddychania
- zespołem cieśni nadgarstka
- łokciem tenisisty
- łokciem golfisty
- sztywnością karku
- bólami kręgosłupa
- bólami klatki piersiowej
- bólami głowy
- bruksizmem
- drętwieniem ramion, dłoni
- zaburzeniami trawienia
- bólami kolan
- zaburzeniami postawy
- ostrogą piętową
- bólami stóp

1) Dzień 1:

- Teoria
- Głowa
- Szyja
- Kark
- Bark
- Łopatka + TH
- Klatka piersiowa
- Brzuch/ przepona/ m. biodrowo lędźwiowy

2) Dzień 2:

- TH/L
- L
- L/S
- Pośladki

- Naprężacze
- Mm. dwugłowy uda
- Grupa przywódcieli
- Kolana
- Podudzie
- Kostka
- Stopa

3) Dzień 3:

- Ramię
- Łokcie
- Przedramię
- Nadgarstek
- Dłoń
- Powtórka teorii oraz pytania
- Zadania w formie warsztatowej przykładowe „study case”

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Realizacja programu szkoleniowego w zakresie punktu 1 (w tym 30 min. przerwy)	Piotr Pączek	25-04-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 3 Realizacja programu szkoleniowego w zakresie punktu 2 (w tym 30 min. przerwy)	Piotr Pączek	26-04-2026	10:00	18:00	08:00
3 z 3 Realizacja programu szkoleniowego w zakresie punktu 1 (w tym 30 min. przerwy)	Piotr Pączek	27-04-2026	10:00	18:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	70,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	70,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Pączek

Absolwent Wychowania Fizycznego na AWFis w Gdańsku (2017) ze specjalizacją Instruktora Przygotowania Motorycznego.

Doświadczenie zawodowe:

Terapeuta w Centrum Zdrowia i Ciała

Asystent Instruktorów podczas zajęć w Chiropractic School of Poland.

Terapeuta dziecięcy w (2022-2023)

Funkcjonalny trener personalny (2017-2023)

Masażysta (2014)

Aktualnie student w trakcie nauki osteopatii w Cranial Osteopathy School of Poland

Kursy:

„Chiropraktyk” (Centrum Kształcenia Zawodowego „Alfa” w Świeciu, Certyfikacja MEN: 16/2023)

„Terapeuta ruchowy” (Reha Academy 2022)

„Masaż tkanek głębokich i rozluźnianie mięśniowo – powięziowe z anatomią palpacyjną” (International School of Deep Tissue Massage Practitioners 2022)

„Techniki mięśniowo – powięziowe i mobilizacja stawów” (International School of Deep Tissue Massage Practitioners 2022)

Funkcjonalny Trener Personalny (akredytacja REPS Polska- Body Work 2017)

„Ćwiczenia w ciąży i po porodzie z Kwalifikacją na poziomie 2 w Sektorowej i Europejskiej Ramie Kwalifikacji” (2015 AWFis)

„Masaż klasyczny” (2014 Wydział Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu WSZ w Gdańsku)

Szkolenia:

„True Kinnection Gonstead Essentials”

„Manipulacje chiropraktyczne HVLA”

„Manipulacje krótkodźwigniowe HVLA”

” iThrust Basic”

„Radiologia kręgosłupa”

„Stabilizacja posturalna w chiropraktyce”

„Chiropraktyka jamy brzusznej”

„Ortopedia dla chiropraktyków”

„Urologia i endokrynologia w chiropraktyce”

„Anatomia palpacyjna w chiropraktyce”

„Chiropraktyka angielska McTimoney – Corley”

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Co otrzymuje uczestnik kursu

- 1. Certyfikat ukończenia kursu w języku polskim i języku angielskim**
 - potwierdzający nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie multikonceptyjnego rozluźniania mięśniowo-powięziowego
- 2. Zaświadczenie ukończenia kursu MEN III/1**
 - dokument przydatny w pracy zawodowej w gabinetach fizjoterapii, rehabilitacji, masażu, studiach wellness
- 3. Dostęp do wiedzy praktycznej i demonstracji**
 - pokaz pełnego masażu przez instruktora
 - możliwość treningu w parach pod okiem prowadzącego
 - korekta techniki i feedback indywidualny
- 4. Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich i terapeutycznych**
 - nauka uważności, obecności i komunikacji z klientem
 - wskazówki, jak tworzyć komfortową i relaksującą atmosferę podczas zabiegu

Warunki uczestnictwa

- 1. Wiek uczestnika**
 - ukończone 18 lat
- 2. Stan zdrowia**
 - brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych (np. poważnych chorób układu ruchu, skóry, infekcji, ograniczeń uniemożliwiających pracę fizyczną)
- 3. Przygotowanie merytoryczne**
 - kurs przeznaczony wymaga wcześniejszego doświadczenia w fizjoterapii, rehabilitacji lub masażu
- 4. Strój i higiena osobista**
 - wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)
 - obuwie zmienne lub skarpety antypoślizgowe
 - zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)
- 5. Materiały własne (opcjonalnie)**
 - ręcznik kąpielowy lub pareo do ćwiczeń
 - zeszyt i długopis do notatek
- 6. Formalności organizacyjne**
 - wcześniejsze zgłoszenie udziału poprzez formularz rejestracyjny lub kontakt mailowy/telefoniczny
 - wniesienie opłaty za kurs (zaliczka/rezerwacja miejsca + dopłata do pełnej kwoty) w określonym terminie

Informacje dodatkowe

1. Godziny podane w karcie szkolenia są godzinami dydaktycznymi (1 godzina dydaktyczna to 45 minut).
2. Kurs prowadzony jest w języku polskim.
3. Materiały, które uczestnik otrzymuje w trakcie szkolenia są w języku polskim.
4. Ze względu na dynamikę prowadzonego szkolenia rzeczywisty harmonogram zajęć może odbiegać od harmonogramu z karty szkolenia
5. Usługa szkoleniowa świadczona przez CS ANATOMIC jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 ustawy o VAT

Adres

ul. Kielnieńska 167
80-299 Gdańsk
woj. pomorskie

Wszystkie nasze zajęcia prowadzone są w naszej stałej siedzibie – Gdańsk Osowa, ul. Kielnieńska 167.

Jak do nas dojechać?

Dojazd do nas od strony Gdańska jest autobusem linii 171 z Gdańska Oliwy.

Z Gdyni można do nas dojechać autobusem tej samej linii (171), jedzie on z Gdyni Dąbrowy.

W obydwu tych przypadkach zawsze należy wysiąść na przystanku IŁAWSKA.

Przed naszym centrum znajdują się nasze prywatne miejsca parkingowe. Jeśli wszystkie będą zajęte, to nie obawiaj się, zawsze znajdziesz miejsce np. na ulicy Gnieźnieńskiej, Iławskiej lub Chełmińskiej. Wszystkie wymienione ulice są wolne od opłat parkingowych.

Kontakt



Karolina Legucka

E-mail biuro@anatomic.szkoła.pl

Telefon (+48) 609 838 388