



Karol Sitarz  
Fizjoactiv

★★★★★ 4,7 / 5  
1 055 ocen

## ZOGA Movement Therapy Wady Postawy - Kurs

Numer usługi 2026/03/05/15046/3381908

📍 Lublin  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 42:00 h  
📅 08.10.2026 do 12.10.2026

3 900,00 PLN brutto  
3 900,00 PLN netto  
92,86 PLN brutto/h  
92,86 PLN netto/h  
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów i lekarzy pracujących z dziećmi, studentów wymienionych kierunków.</li> <li>• Uczestnicy powinni być zaznajomieni z anatomią i fizjologią człowieka. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	01-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	42
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest nabycie przez kursantów umiejętności samodzielnego przeprowadzania oceny prawidłowej postawy i ruchu oraz strategii terapeutyczne opierających się na wybranych technikach na tkankach głębokich oraz ćwiczeniach z zakresu metody Zoga Movement, które wspomagają proces terapeutyczny.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje proces oceny postawy i ruchu oraz charakteryzuje nieprawidłowości w zakresie omawianych struktur oraz zależności między tkankami a wadami postawy.	Opisuje proces oceny postawy i ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje nieprawidłowości występujące w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zależności między tkankami głębokimi a wadami postawy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dokonuje oceny prawidłowej postawy i ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy strategie terapeutyczne dla pacjentów z wadami postawy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje w pracy z pacjentem techniki wpływające na strukturę i ruch w obszarze stopy i kończyn dolnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki kierowania ruchem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki na tkankach głębokich w pracy z pacjentem z wadami postawy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Samodzielnie planuje i wykonuje działania terapeutyczne z uwzględnieniem potrzeb i problemów klienta	Stosuje ćwiczenia Zoga Movement w pracy z pacjentem z wadami postawy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych oraz komunikuje się z pacjentem.	Dobiera sposób przekazywania informacji do możliwości komunikacyjnych pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:**

- Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów i lekarzy pracujących z dziećmi, studentów wymienionych kierunków.
- Uczestnicy powinni być zaznajomieni z anatomią i fizjologią człowieka. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

**Sposób realizacji zajęć:**

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania usługi: 42 godziny dydaktyczne (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 7 godzin 30 minut

Liczba godzin zajęć praktycznych: 34

Walidacja efektów kształcenia: 15 minut

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

**Zakres tematyczny oraz opis treści nauczania:**

- Ocena prawidłowej postawy i ruchu - interakcja stopy z podłożem i konsekwencjach braku tej równowagi w reszcie ciała
- Strategie terapeutyczne - tworzenie strategii dla poprawy mechaniki stopy i nogi, dla stabilności miednicy i wydajności kręgosłupa.
- Stopa i kończyna dolna:
  - Techniki skutecznie wpływające na strukturę i ruch w obszarze stopy i kończyn dolnych.
  - Uzupelnienie technik manualnych o techniki kierowania ruchem.
- Klatka piersiowa i kręgosłup:
  - Nieprawidłowości występujące w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa.
  - Praca nad przywróceniem prawidłowej ruchomości i postawy ciała.
- Spirala mięśniowo-powięziowa:
  - Omówienie przebiegu oraz analiza funkcjonalna tego w jaki sposób zaburzenia napięcia w obrębie tych struktur będą wpływały na ustawienie stóp, kolan czy również miednicy względem klatki piersiowej.
- Tkanki głębokie a wady postawy - tkanki głębokie, połączenia mięśniowo-powięziowe kończyn górnych i funkcjonalne połączenia tkanek w ciele.
- Omówienie w/w wymienionych przebiegów połączeń mięśniowo-powięziowych i korespondujących z nimi wad postawy.
- Nauka wybranych technik na tkankach głębokich.
- Ćwiczenia zalecane pacjentom do domu z zakresu metody Zoga Movement, które wspomagać będą proces terapeutyczny.
- Walidacja efektów kształcenia.

Część praktyczna pod okiem instruktora - praca kursantów na sobie oraz na pacjentach pokazowych

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Test rozdany, a po zakończeniu zebrany jest przez osobę z ramienia organizatora na koniec kursu, po zakończeniu części edukacyjnej. Test następnie sprawdzany jest przez walidatora. Próg zdawalności - 80%.

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych w trakcie trwania kursu, prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia. Trener nie ingeruje w proces walidacji, nie podaje instrukcji w czasie trwania oceny przez walidatora, oraz nie koryguje wykonania technik. Próg zdawalności - 80%.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 31</b> Wprowadzenie. Cele i zasady pracy według metody Zoga Movement. Wykład.	Beata Anderko	08-10-2026	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 31</b> Analiza i ocena zaburzeń posturalnych w płaszczyźnie strzałkowej. Omówienie anatomii i biomechaniki obszaru, body reading - pokaz instruktora i praca w grupach.	Piotr Radosz	08-10-2026	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 31</b> Przerwa	Beata Anderko	08-10-2026	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 31</b> Analiza i ocena zaburzeń posturalnych w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej. Omówienie anatomii i biomechaniki obszaru, body reading - pokaz instruktora i praca w grupach	Piotr Radosz	08-10-2026	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 31 Przerwa	Beata Anderko	08-10-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 31 Sekwencje ruchowe Zoga Movement. 30 min	Piotr Radosz	08-10-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 31 Pokaz technik terapeutycznych dotyczący stopy płaskiej i koślawości kolan. Anatomia , palpacja i przećwiczenie technik w parach.	Beata Anderko	08-10-2026	14:30	17:00	02:30
8 z 31 Pokaz technik terapeutycznych dotyczący przechylenia goleni i kolan szpotawych. Palpacja i przećwiczenie technik w parach.	Piotr Radosz	09-10-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 31 Przerwa	Beata Anderko	09-10-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 31 Pokaz technik terapeutycznych dotyczący stopy wydrążonej. Palpacja i przećwiczenie technik w parach.	Piotr Radosz	09-10-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 31 Przerwa	Beata Anderko	09-10-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 31 Sekwencje ruchowe korygujące omówione do tej pory wady postawy.	Piotr Radosz	09-10-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>13 z 31</b> Pokaz technik terapeutycznych dotyczący miednicy (przodopochylenie i tyłopochylenie). Anatomia, palpacja i przećwiczenie technik w parach.</p>	Beata Anderko	09-10-2026	14:30	17:00	02:30
<p><b>14 z 31</b> Pokaz technik terapeutycznych dotyczący brzucha i klatki piersiowej. Anatomia, palpacja i przećwiczenie technik w parach.</p>	Piotr Radosz	10-10-2026	09:00	11:00	02:00
<p><b>15 z 31</b> Przerwa</p>	Beata Anderko	10-10-2026	11:00	11:15	00:15
<p><b>16 z 31</b> Pokaz technik terapeutycznych dotyczący klatki piersiowej i żeber. Anatomia, palpacja i przećwiczenie technik w parach.</p>	Piotr Radosz	10-10-2026	11:15	13:00	01:45
<p><b>17 z 31</b> Przerwa</p>	Beata Anderko	10-10-2026	13:00	13:45	00:45
<p><b>18 z 31</b> Sekwencje ruchowe korygujące omówione do tej pory wady postawy</p>	Piotr Radosz	10-10-2026	13:45	14:30	00:45
<p><b>19 z 31</b> Demonstracja pracy z pacjentem z wadą postawy</p>	Beata Anderko	10-10-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>20 z 31</b> Omówienie sesji demonstracyjnej	Piotr Radosz	10-10-2026	16:30	17:00	00:30
<b>21 z 31</b> Pokaz anatomii, palpacji i technik terapeutycznych dotyczący odcinka szyjnego kręgosłupa. Touch - check - kontrola jakości dotyku. Ćwiczenie technik w parach	Beata Anderko	11-10-2026	09:00	11:00	02:00
<b>22 z 31</b> Przerwa	Piotr Radosz	11-10-2026	11:00	11:15	00:15
<b>23 z 31</b> Pokaz technik terapeutycznych dotyczący odcinka szyjnego kręgosłupa oraz głowy. Palpacja i przeciwiczenie technik w parach.	Beata Anderko	11-10-2026	11:15	13:00	01:45
<b>24 z 31</b> Przerwa	Piotr Radosz	11-10-2026	13:00	13:45	00:45
<b>25 z 31</b> Sekwencje ruchowe korygujące omówione wcześniej wady postawy	Beata Anderko	11-10-2026	13:45	14:30	00:45
<b>26 z 31</b> Praca uczestników szkolenia na modelach z zewnątrz	Piotr Radosz	11-10-2026	14:30	16:30	02:00
<b>27 z 31</b> Omówienie sesji na pacjentach 30 min	Beata Anderko	11-10-2026	16:30	17:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 31 Pokaz technik terapeutycznych dotyczący kręgosłupa . Palpacja i przećwiczenie technik w parach	Piotr Radosz	12-10-2026	09:00	11:00	02:00
29 z 31 Przerwa	Beata Anderko	12-10-2026	11:00	12:00	01:00
30 z 31 Pokaz technik terapeutycznych dotyczący obręczy barkowej. Palpacja i przećwiczenie technik w parach	Piotr Radosz	12-10-2026	12:00	13:45	01:45
31 z 31 Walidacja efektów kształcenia - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie oraz podsumowanie wyników obserwacji w warunkach symulowanych.	-	12-10-2026	13:45	14:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	92,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,86 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

## Beata Anderko

Fizjoterapeutka, ale również certyfikowana specjalistka w dziedzinie hipoterapii (od 2007 roku), PNF (od 2015 roku) oraz ZOGA Movement Therapy (od 2022 roku). Nieustannie rozwija swoje umiejętności poprzez udział w szkoleniach prowadzonych przez autorytety w dziedzinie fizjoterapii, takie jak Wojtek Cackowski, Sharon Wheeler, Jannie Cnossen i wielu innych. Jako właścicielka gabinetu rehabilitacji od wielu lat, Beata wspólnie z doświadczonym zespołem terapeutów, pomaga pacjentom w powrocie do zdrowia i pełnej sprawności.

Kładzie szczególny nacisk na terapię manualną połączoną z ruchem, skupiając się również na pracy nad czaszką i kośćmi. Doskonała umiejętność czytania ciała pozwala jej precyzyjnie dobrać specjalistyczne techniki terapeutyczne, mające na celu osiągnięcie zamierzonego efektu zarówno strukturalnego, jak i funkcjonalnego.

Beata aktywnie wspiera lokalne inicjatywy sportowe i kulturalne poprzez swoją pracę. Dodatkowo, prowadzi zajęcia ruchowe z zakresu ZOGA Movement, co podkreśla jej pasję do zdrowego stylu życia.

Jako pasjonatka, nieustannie doskonali swoje umiejętności, poszerza wiedzę z zakresu anatomii sekcyjnej.

\*Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.



2 z 2

## Piotr Radosz

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Jako terapeuta kontynuuje tradycje rodzinne i obecnie wraz z bratem prowadzi prywatne centrum fizjoterapii i osteopatii. Specjalizuje się w leczeniu dysfunkcji narządu ruchu i wad postawy. W pracy łączy różne koncepty terapii manualnej z dziedziny osteopatii, integracji strukturalnej i terapii Zoga Movement. W podejściu terapeutycznym traktuje organizm jako całość - nie skupia się wyłącznie na dysfunkcji, ale na zależnościach które prowadzą do jej powstania.

Ważniejsze kursy i szkolenia:

- Współczesne metody diagnozy i leczenia tkanek miękkich (Techniki energizacji mięśni cz1, cz2, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Techniki aktywnego rozluźniania, Dysbalans mięśniowo-powięziowy) dr J. Ciechomski - 2007
- Szkolenie osteopatyczne Sutherland College of Osteopathic Medicine - uzyskany certyfikat terapii manualnej na kierunku osteopatia - 2010.
- Funkcjonalna terapia kranio - sakralna 2010
- Dysfunkcje Czaszkowo-Żuchwowe – od diagnozy do leczenia. Punkt widzenia stomatologa i osteopaty - 2012
- Scarwork 2019
- Integracja Strukturalna ATSI - certyfikacja - 2019
- Integracja strukturalna czaszki 2021
- Zoga Movement Therapy - certyfikacja - 2022

\*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

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

### Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

- Wymagana obecność na minimum 80% zajęć edukacyjnych.
- Poziom zdawalności dla walidacji testem teoretycznym: 80%
- Poziom zdawalności dla walidacji obserwacji w warunkach symulowanych: 80%

Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów i lekarzy pracujących z dziećmi, studentów wymienionych kierunków. Uczestnicy powinni być zaznajomieni z anatomią i fizjologią człowieka. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

## Adres

ul. Krochmalna 3  
20-401 Lublin  
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Wejście do budynku od strony ul. Kawiej.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Karol Sitarz**

**E-mail** [ksfizjoactiv@gmail.com](mailto:ksfizjoactiv@gmail.com)

**Telefon** (+48) 781 178 441