

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji W-M ZDZ w Bartoszycach

Numer projektu: POWR.01.02.01-28-0028/19-01

Tytuł projektu: Moc młodych 1157

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Masaż tkanek głębokich

Nr kursu: 5/124/2020

Uczestników: 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 08.01.2021-19.01.2021



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
08.01.2021	09:00-09:45	Cechy fizyczne i biologiczne masażu. Skóra. Układ nerwowy	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	09:45-10:30	Mięśnie. Kości i stawy. Układ krążenia. Układ oddechowy.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-11:30	Układ trawienny. Układ moczowo-płciowy. Układ wewnętrzny.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	11:30-12:15	Definicja, podział, ogólna charakterystyka i historia powstania masażu	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	12:15-12:30	PRZERWA		
	12:30-14:00	Bezpieczeństwo i higiena zajęć. Warunki i sposoby treningu percepcji dotyku w masażu głębokim. Warsztat pracy - masaż głęboki.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
11.01.2021	09:00-09:45	Zasady wykonywania masażu	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	09:45-10:30	Techniki i chwyt masażu klasycznego	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-11:30	Techniki i chwyt masażu klasycznego	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	11:30-12:15	Masaż klasyczny odcinkowy	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	12:15-12:30	PRZERWA		
	12:30-13:15	Masaż klasyczny odcinkowy	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	13:15-14:00	Masaż klasyczny całościowy	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
12.01.2021	09:00-09:45	Masaż klasyczny całościowy	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	09:45-10:30	Usuwanie napięć i dysfunkcji w obrębie tkanek miękkich i układu mięśniowo powięziowego.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-12:15	Usuwanie napięć i dysfunkcji w obrębie tkanek miękkich i układu mięśniowo powięziowego.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	12:15-12:30	PRZERWA		
	12:30-13:15	Usuwanie napięć i dysfunkcji w obrębie tkanek miękkich i układu mięśniowo powięziowego.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	13:15-14:00	Masaż zmniejszenia dolegliwości bólowych.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
13.01.2021	09:00-10:30	Masaż zmniejszenia dolegliwości bólowych.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce

13.01.2021	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-11:30	Masaż zmniejszenia dolegliwości bólowych.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	11:30-12:15	Masaż wspomagający poprawę elastyczności i gibkości mięśni.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	12:15-12:30	PRZERWA		
	12:30-14:00	Masaż wspomagający poprawę elastyczności i gibkości mięśni.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
14.01.2021	09:00-09:45	Masaż wspomagający poprawę elastyczności i gibkości mięśni.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	09:45-10:30	Masaż ukierunkowany na przywrócenie prawidłowej postawy oraz płynności ruchów.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-12:15	Masaż ukierunkowany na przywrócenie prawidłowej postawy oraz płynności ruchów.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	12:15-12:30	PRZERWA		
	12:30-13:15	Masaż ukierunkowany na przywrócenie prawidłowej postawy oraz płynności ruchów.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	13:15-14:00	Dekompresja stawów.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
15.01.2021	09:00-10:30	Dekompresja stawów.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-12:15	Techniki stymulowania mięśnia do skracania/skurczu.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	12:15-12:30	PRZERWA		
	12:30-13:15	Techniki stymulowania mięśnia do skracania/skurczu.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	13:15-14:00	Techniki stymulowania mięśnia do rozciągania.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
18.01.2021	09:00-10:30	Techniki stymulowania mięśnia do rozciągania.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-12:15	Techniki uwalniania mięśniowego/uwalnianie mięśni z uwięźnięcia.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	12:15-12:30	PRZERWA		
	12:30-13:15	Techniki uwalniania mięśniowego/uwalnianie mięśni z uwięźnięcia.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	13:15-14:00	Wałkowanie i rolowanie - techniki ręczne i mechaniczne.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
19.01.2021	09:00-10:30	Wałkowanie i rolowanie - techniki ręczne i mechaniczne.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-11:30	Wybrane techniki masazu agresywnego.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



19.01.2021	11:30-11:45	PRZERWA		
	11:45-13:15	Wybrane techniki masazu agresywnego.	Krajewski Piotr	ul. Mazurska 13, 11-200 Bartoszyce