

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Ostródzie

**Numer projektu:** FEWM.07.08-IP.01-0018/24

**Tytuł projektu:** Nowe umiejętności - większe możliwości

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Masaż klasyczny

**Nr kursu:** 6/163/2025

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

**Termin realizacji:** 10.09.2025-18.09.2025



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                       | Wykładowca     | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu) |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 10.09.2025      | 08:00-08:45                    | Przygotowanie stanowiska pracy                                                    | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 08:45-09:30                    | Higiena osobista i dezynfekcja sprzętu                                            | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 09:30-10:15                    | Ubiór, akcesoria, dezynfekcja rąk                                                 | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 10:15-11:00                    | Przeciwwskazania: dermatologiczne, internistyczne, ortopedyczne                   | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 11:00-11:10                    | PRZERWA                                                                           |                |                                                                           |
|                 | 11:10-11:55                    | Etyka pracy masażyisty: zaufanie, granice, dyskrecja                              | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 11:55-12:40                    | Komunikacja z klientem: wywiad, pytania otwarte, obserwacja                       | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 12:40-13:25                    | Radzenie sobie z trudnymi klientami                                               | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 13:25-14:10                    | Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu                       | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 14:10-14:30                    | PRZERWA                                                                           |                |                                                                           |
|                 | 14:30-15:15                    | Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu                       | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 15:15-16:00                    | Najważniejsze grupy mięśniowe: kark, plecy, kończyny, pośladki                    | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
| 13.09.2025      | 07:30-08:15                    | Najważniejsze grupy mięśniowe: kark, plecy, kończyny, pośladki                    | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 08:15-09:00                    | Kości jako punkty orientacyjne – lokalizacja palpacyjna                           | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 09:00-09:45                    | Definicja masażu klasycznego                                                      | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 09:45-09:55                    | PRZERWA                                                                           |                |                                                                           |
|                 | 09:55-10:40                    | Działanie fizjologiczne (na układ nerwowy, mięśniowy, krążenia, limfatyczny)      | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 10:40-11:25                    | Zasady wykonywania masażu (tempo, rytm, siła nacisku) oraz przeciwwskazania       | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 11:25-12:55                    | Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 12:55-13:15                    | PRZERWA                                                                           |                |                                                                           |
|                 | 13:15-14:00                    | Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |
|                 | 14:00-14:45                    | Kombinacje technik i ich zastosowanie                                             | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda                                                |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                         |                |                            |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|
| 14.09.2025 | 08:00-09:30 | Kombinacje technik i ich zastosowanie                                                                   | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |
|            | 09:30-11:00 | Ćwiczenia na dłoniach, przedramionach, karku                                                            | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |
|            | 11:00-11:10 | PRZERWA                                                                                                 |                |                            |
|            | 11:10-11:55 | Prawidłowa postawa masażysty                                                                            | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |
|            | 11:55-13:25 | Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |
|            | 13:25-13:45 | PRZERWA                                                                                                 |                |                            |
|            | 13:45-16:00 | Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |
| 18.09.2025 | 08:00-10:15 | Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |
|            | 10:15-10:25 | PRZERWA                                                                                                 |                |                            |
|            | 10:25-13:25 | Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała                               | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |
|            | 13:25-13:45 | PRZERWA                                                                                                 |                |                            |
|            | 13:45-16:45 | Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała                               | Luchko Natalia | ul. Olsztyńska 17; Ostróda |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

