



PD POLAND EDU

PD POLAND  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

## Totalny Brzuch - szkolenie. Podatek VAT z dofinansowaniem poniżej 70% wartości usługi.

Numer usługi 2025/11/06/180702/3132288

1 000,00 PLN brutto  
813,01 PLN netto  
142,86 PLN brutto/h  
116,14 PLN netto/h

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 25.04.2026 do 25.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Inne / Edukacja

### Grupa docelowa usługi

Każdy, kto pragnie zgłębić swoją wiedzę praktyczną z zakresu dbania o zdrowe funkcje narządów wewnętrznych jak i mięśni okolicy jamy brzusznej i centrum ciała.

Trenerzy, fizjoterapeuci, dietetycy, masażyści, czy też każdy, kto chce zgłębić się w tajniki zdrowego, silnego i funkcjonalnego brzucha.

### Minimalna liczba uczestników

8

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

7

### 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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego działania w zakresie stosowania technik prawidłowego oddychania oraz niekonwencjonalnych sposobów zaangażowania jak i samego treningu strefy core, który ma na celu wesprzeć ogólną siłę oraz funkcje pracy całego ciała.

Szkolenie przygotowuje także do samodzielnego stosowania automasażu rejonu brzucha oraz ćwiczeń z tego obszaru w celu nabycia umiejętności prowadzenia podopiecznych z użyciem tych narzędzi oraz ich użytku praktycznego przez uczestnika.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                              | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Kursant praktkuje metody prawidłowego oddychania oraz niekonwencjonalne sposoby zaangażowania jak i samego treningu strefy core, który ma na celu wesprzeć ogólną siłę oraz funkcje pracy całego ciała.                              | Pezentacja w praktyce stosowania ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Kursant praktykuje techniki automasażu rejonu brzucha oraz niezbędne ćwiczenia z tego obszaru w celu nabycia umiejętności prowadzenia podopiecznych z użyciem tych narzędzi oraz ich użytku praktycznego przez uczestnika szkolenia. | Prezentacja w praktyce technik automasażu oraz ćwiczeń rejon brzucha.                             | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

**Kwalifikacje**

**Inne kwalifikacje**

**Uznane kwalifikacje**

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

**Informacje**

|                                                     |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów | uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie |
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację               | RepsPolska                                                                                     |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego                      | RepsPolska                                                                                     |

# Program

Totalny Brzuch to szkolenie skierowane do każdego, kto pragnie zgłębić swoją wiedzę praktyczną z zakresu dbania o zdrowe funkcje narządów wewnętrznych jak i mięśni okolicy jamy brzusznej i centrum ciała.

Trenerzy, fizjoterapeuci, dietetycy, masażyści, czy też każdy, kto chce zagłębić się w tajniki zdrowego, silnego i funkcjonalnego brzucha.

Stworzyliśmy szkolenie dla Was, aby rozbić na czynniki pierwsze obszar od szyi po sam dół miednicy, pokazując w jaki sposób oddychanie oraz niekonwencjonalny sposób zaangażowania jak i samego treningu strefy core może wesprzeć ogólną siłę oraz funkcje pracy całego ciała.

Przedstawimy Wam, jak narządy wewnętrzne są mocno powiązane z niezawodną i według nas niezbędną kondycją wszystkich tkanek znajdujących się w centrum ludzkiego ciała.

Bo przecież co może mieć większy wpływ na kompletną funkcjonalność i zdrowie naszego organizmu jak nie jego centrum!?

Na zadaniach praktycznych będziemy pracować indywidualnie, w parach jak i w grupach od 3 do 5 osób.

Narzędzia jakich będziemy używać to gumy treningowe, piłki gimnastyczne, talerze do ćwiczeń jak i odważniki kulowe.

Każdy uczestnik otrzyma wydrukowany folder 'krok po kroku' z wykonywanymi zadaniami i ćwiczeniami podczas szkolenia, ale także jego alternatywę w formie pliku PDF na skrzynkę mailową.

Walidacja będzie się odbywać na sam koniec szkolenia w oparciu o standardy RepsPolska, jako praktyczna prezentacja nabytych podczas szkolenia umiejętności.

Poniżej znajdziecie szczegóły na temat tego co Was czeka na szkoleniu z Totalnego Brzucha.

## Szkolenie w godzinach 10:00-17:15

Godziny zegarowe

Przerwa wliczona w godziny szkolenia 13:30-13:45

### PROGRAM

#### CZĘŚĆ 1

- Anatomia – o brzuchu na zewnątrz i od środka – budowa i funkcja mięśnia tułowia, topografia narządów wewnętrznych
- Jama brzuszna a oddychanie – różnice ciśnień, drenaż płynów ustrojowych
- Praca z oddechem – przepona, dno miednicy, mięsień poprzeczny brzucha
- Aparat mięśniowy brzucha a zdrowie kręgosłupa
- Zaburzenia pracy jamy brzusznej i dna miednicy – obrzęk otrzewnej, wysiłkowe nietrzymanie moczu, obniżenie narządu rodowego, przerost prostaty, hemoroidy – jak im przeciwdziałać?

## Przerwa

#### CZĘŚĆ 2

- Kompletna praca centrum = praca całym ciałem
- Podstawowe ćwiczenia stabilizacyjne wykonywane ponadprzeciętnie
- Destabilizacja ćwiczeń brzucha z użyciem akcesoriów treningowych
- Destabilizacja w treningu podstawy ciała z zaangażowaniem drugiej osoby

Serdecznie zapraszamy!

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

| Przedmiot / temat zajęć             | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 3</b> Totalny brzuch część 1 | Marek Purczyński    | 25-04-2026            | 10:00               | 13:30               | 03:30         |
| <b>2 z 3</b> Totalny brzuch część 2 | Jarosław Drzewiecki | 25-04-2026            | 13:45               | 17:00               | 03:15         |
| <b>3 z 3</b> Walidacja              | -                   | 25-04-2026            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 813,01 PLN   |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 142,86 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 116,14 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto              | 0,00 PLN     |
| W tym koszt walidacji netto               | 0,00 PLN     |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 0,00 PLN     |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 0,00 PLN     |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

### Marek Purczyński

Marek Purczyński, z wykształcenia absolwent Wydziału fizjoterapii AWF we Wrocławiu, z pasji i zawodowo terapeuta, trener, popularyzator szeroko pojętej kultury fizycznej i dbania o zdrowie. Autor najpopularniejszego polskiego videobloga na YT traktującego o zdrowiu i fizjoterapii – ponad 60 mln odsłon / 0,56 miliona subskrybentów, kanał Marek Purczyński

Autor Totalnej Terapii – hybrydy terapii manualnych z systemami treningowymi. Jest to metoda rehabilitacji oraz wspierania zdrowia na każdym poziomie rozwoju fizycznego możliwej do zastosowania w każdym stanie zdrowia.

Współtwórca marki PD Poland.

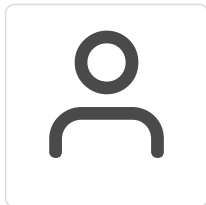
Marek Purczyński Szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem

Doświadczenie zawodowe: 15 lat praktyki w zawodzie fizjoterapeuty, współpraca z kilkunastoma tysiącami pacjentów, dwukrotny uczestnik Polskiej Misji Paraolimpijskiej na Igrzyskach w Londynie (2012) i Rio de Janeiro (2016). Wielokrotnie opiekował się Kadra Narodową na licznych imprezach klasy Mistrzowskiej. Od ponad 20 lat zgłębia na własnej skórze tajniki Sztuk Walki, Podnoszenia Ciężarów, gimnastyki, Jogi i innych form pracy z ciałem.

Nieustannie rozwija wiedzę i swój warsztat.

Prywatnie spełniony mąż i ojciec.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.



2 z 2

## Jarosław Drzewiecki

Jarek Drzewiecki jest współwłaścicielem Wrocławskiego Centrum Sportu N11 oraz współzałożycielem marki PD Poland. Trener w sportach siłowych od ponad 10 lat, pasjonat motoryki i biomechaniki w sporcie ogólnym, sympatyk sportów walki. Do 2019 roku zawodnik trójboju siłowego, w przeszłości reprezentant kraju i 12. zawodnik mistrzostw świata Strongman kategorii lekkiej.

Aktywny szkoleniowiec od 2017 roku, uprzednio w różnych placówkach szkoleniowych na terenie kraju, aktualnie w PD Poland Edu od momentu utworzenia marki szkoleniowej wraz z Markiem Purczyńskim.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługi realizowane przez PD Poland z dofinansowaniem poniżej 70% wartości usługi **obowiązuje podatek VAT 23%**

## Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

## Adres

ul. Nektarowa 11b  
52-210 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Wrocław 52-210 ul. Nektarowa 11b , N11 Wrocławskie Centrum Sportu

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zamykane szatnie oraz prysznice dla uczestników. Bistro z przekąskami i napojami.

## Kontakt



**JAROSŁAW DRZEWIECKI**

**E-mail** [kursy@pdpoland.com](mailto:kursy@pdpoland.com)

**Telefon** (+48) 577 572 435