



Totalny Brzuch - szkolenie. Bez podatku VAT z dofinansowaniem powyżej 70% wartości usługi.

Numer usługi 2026/02/28/180702/3369633

1 000,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
142,86 PLN brutto/h
142,86 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

PD POLAND
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

📍 Warszawa
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 07:00 h
📅 05.09.2026 do 05.09.2026

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

04-09-2026

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
<p>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.</p>	<p>Pezentacja w praktyce stosowania ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>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.</p>	<p>Prezentacja w praktyce technik automasażu oraz ćwiczeń rejon brzucha.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://repspolska.pl/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://repspolska.pl/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

RepsPolska

Nazwa Podmiotu certyfikującego

RepsPolska

Program

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 pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Totalny Brzuch Część 1	Marek Purczyński	05-09-2026	10:00	13:30	03:30
2 z 3 Totalny Brzuch Część 2	Jarosław Drzewiecki	05-09-2026	13:45	17:00	03:15
3 z 3 Walidacja	-	05-09-2026	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	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	142,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,86 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 powyżej 70% wartości usługi **są zwolnione z VAT** na podstawie Art. 43 ust. 1 pkt. 29 ustawy o Vat i §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie wykonania niektórych przepisów ustawy o podatku od towarów i usług.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Adres

ul. Pieskowa Skąła 9/U3

02-699 Warszawa

woj. mazowieckie

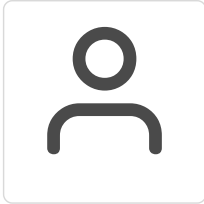
STUDIO TERAPIA

Ul. Pieskowa Skała 9/u3, 02-699 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zamykane szatnie oraz prysznice dla uczestników. Dostępna kawa i napoje.

Kontakt



JAROSŁAW DRZEWIECKI

E-mail kursy@pdpoland.com

Telefon (+48) 577 572 435