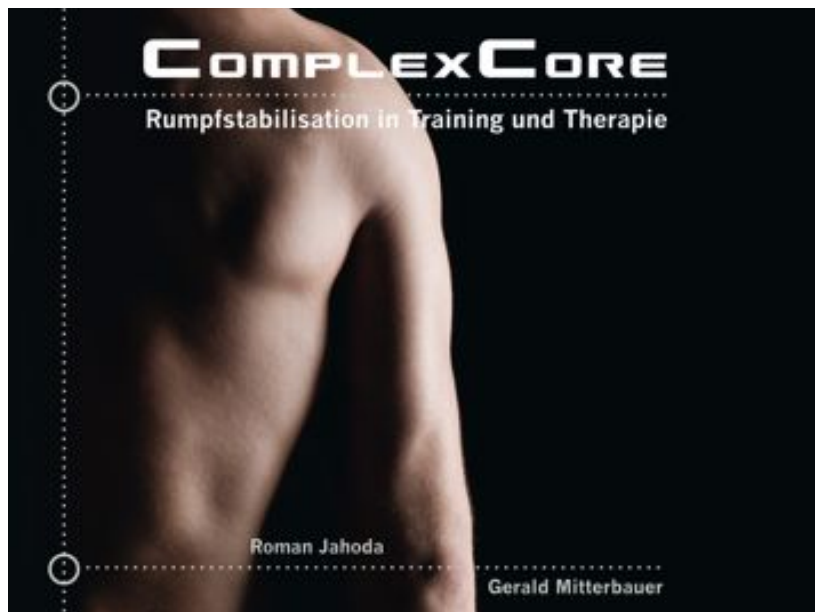


Complex Core

Rumpfstabilisation in Training und Therapie

Fachseminar mit Roman Jahoda am 19. / 20. Februar 2011 in Bonn!



ComplexCore ist ein Trainingskonzept, das sich der Systematisierung von insgesamt 1000 Rumpfmobilisations- und Stabilisationsübungen widmet. Neben den Trainingsbeispielen und der praktischen Umsetzung der Rumpfübungen werden auch Basisinformationen über funktionelle Anatomie zum besseren Verständnis des komplexen Rumpftrainings vermittelt. Die Rumpfstabilität und damit die komplexe Kräftigung dieser Muskulatur gewinnt immer mehr an Bedeutung. Im Leistungssport steht neben der Verletzungsprophylaxe vor allem die Leistungssteigerung und Optimierung durch eine verbesserte Rumpfkraft im Mittelpunkt.

Fachseminar für Trainer, Physiotherapeuten und Athleten

Referent: Roman Jahoda:

- Buchautor „ComplexCore“
- Physiotherapeut und Athletiktrainer
- Ehemaliger Judonationalkämpfer in Österreich
- betreut österreichische Schiedsrichter und UEFA Schiedsrichter
- betreute verschiedene Teams u.a. Judo-Team, Volleyball-Team, Ju-Jitsu Team und Ralf Schumacher (DTM)

Weitere Informationen unter

www.complexcore.at

www.jahoda-sportphysio.at



Weitere Inhalte:

- Funktionelle Anatomie
- Muskelsysteme (lokal, global)
- Rumpfmobilisation / Rumpfstabilisation
- Praktische Übungen / Trainingsbeispiele

Seminargebühr	bis 19.01.2011	ab 20.01.2011
1 Tag	119,- Euro	149,- Euro
2 Tage	179,- Euro	199,- Euro

Alle Preise inkl. 19% gesetzl. MwSt.

Schüler / Studenten - Rabatt: 10% auf die reguläre Seminargebühr.

Sonderpreis für DSHS-Gruppen oder Gruppenrabatte allgemein auf Anfrage.

Anmeldung unter www.fitness-academy.eu