

# ComplexCore<sup>+</sup>

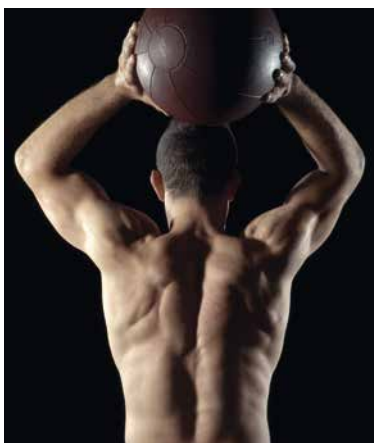
STABILISATION BY ACTIVITY

COMPLEXCORE<sup>+</sup> WORKSHOP  
V BRATISLAVE

„LEVEL 1“

## MILÍ KOLEGOVIA A KOLEGYNE,

Dovoľujeme si vás informovať, že dňa **16.06.2018 (sobota)** sa bude konať v Bratislave **COMPLEXCORE<sup>+</sup> WORKSHOP „LEVEL 1“**, ktorý je zameraný na mobilizáciu a stabilizáciu trupu.



### COMPLEXCORE<sup>+</sup> KONCEPT

ComplexCore<sup>+</sup> vám pomôže pri plánovaní osobných tréningov a voľbe cieľených cvikov pre kondičný tréning i terapiu. Obsahuje teoretickú aj praktickú časť.

Teoretická časť zahŕňa základné princípy funkčnej anatómie, vedecké základy tréningu a pohybu, ako aj skrining a motorické testy. Praktická časť poskytuje systematický prehľad vyše 3000 cvikov.



### ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE:

#### PREDNÁŠAJÚCI:

Roman Jahoda  
CEO of ComplexCore  
Tréner a fyzioterapeut

#### KEDY:

16.06.2018  
09.00 – 16.00

#### KDE:

AircraftSportHouse  
Ivanská cesta 30/B  
821 04 Bratislava

#### CENA:

€ 150,00



### OBSAH WORKSHOPU „LEVEL 1“ TRUP

#### TEÓRIA:

- ➕ Funkčná anatómia
- ➕ Svalové systémy
- ➕ ComplexCore<sup>+</sup> Tréningový softvér

#### TEÓRIA A PRAX:

- ➕ Mobilizácia trupu
- ➕ Stabilizácia trupu
- ➕ Praktické cvičenia
- ➕ Príklady tréningov

### PRIHLASOVANIE

E-mail: [jurinho11@gmail.com](mailto:jurinho11@gmail.com)

**Pozor:** Obmedzený počet účastníkov!

**Prihlásenie najneskôr do 08.06.2018**

### ČO ZÍSKATE:

- Certifikát
- Zľavu 25% na knihu (400 cvikov)
- Zľavu 25% na tréningový software (vyše 3000 cvikov)

### Roman Jahoda

má svoju kliniku v Salzburgu, je trénerom mnohých špičkových športovcov a robí workshopy po celom svete. Je Rakúšan, ale prezentovať bude v **češtine**. Viac na jeho stránkach: [www.complexcore.at](http://www.complexcore.at) a [www.jahoda-sports.com](http://www.jahoda-sports.com)

