

ComplexCore⁺

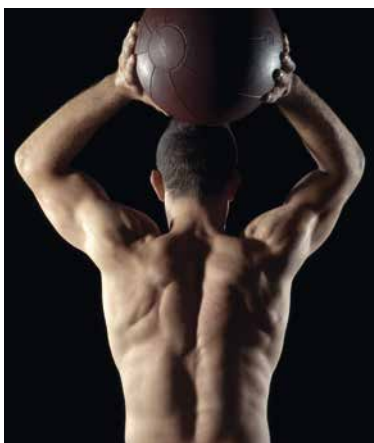
STABILISATION BY ACTIVITY

COMPLEXCORE⁺ WORKSHOP
V BRATISLAVE

„LEVEL 2/3“

MILÍ KOLEGOVIA A KOLEGYNE,

Dovoľujeme si vás informovať, že dňa **17.06.2018 (nedeľa)** sa bude konať v **Bratislave COMPLEXCORE⁺ WORKSHOP „LEVEL 2/3“**, ktorý je zameraný na mobilizáciu a stabilizáciu horných a dolných končatín.



COMPLEXCORE⁺ KONCEPT

ComplexCore⁺ 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:

17.06.2018 (nedeľa)
09.00 – 16.00

KDE:

AircraftSportHouse
Ivanská cesta 30/B
821 04 Bratislava

CENA:

€ 150,00



OBSAH WORKSHOPU „LEVEL 2+3“ HORNÉ A DOLNÉ KONČATINY

TEÓRIA:

- ➕ Funkčná anatómia (horné a dolné končatiny)
- ➕ Príklady tréningov

TEÓRIA A PRAX:

- ➕ Mobilizácia
- ➕ Stabilizácia
- ➕ Príklady tréningov

PRIHLASOVANIE

E-mail: 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 a www.jahoda-sports.com

