

# ComplexCore<sup>+</sup>

STABILISATION BY ACTIVITY

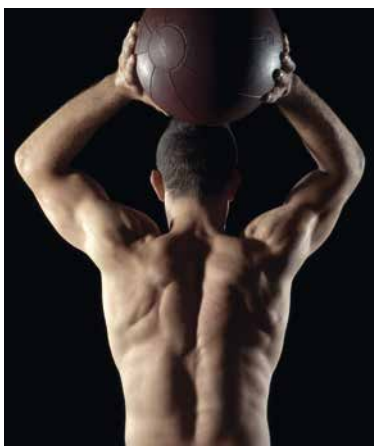
## ComplexCore<sup>+</sup> WORKSHOP V PRAZE

# „LEVEL 1“

Fotbaloví trenéři UEFA A licence a vyšší, obdrží za účast na semináři 4 kreditní body!

### MILÍ KOLEGOVÉ A KOLEGYNĚ,

Dovolujeme si vás informovat, že dne **09.11.2019 (sobota)** se bude konat v Praze **ComplexCore<sup>+</sup> Workshop „LEVEL 1“**, který je zaměřen na mobilizaci a stabilizaci trupu.



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

ComplexCore<sup>+</sup> vám pomůže při plánování osobních tréninků a volbě cílených cviků pro kondiční trénink a terapii. Obsahuje teoretickou i praktickou část.

Teoretická část zahrnuje základní principy funkční anatomie, vědecké základy tréninku a pohybu, a současně screening a motorické testy. Praktická část poskytuje systematický přehled více než 3000 cviků.



#### ZÁKLADNÍ INFORMACE:

##### PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

Roman Jahoda, CEO ComplexCore  
Trenér a fyzioterapeut

##### KDY:

09.11.2019  
09:00 – 10:30 Teorie | 10:30 – 16:00 Praxe

##### KDE:

Trojské gymnázium, Trojská 211/110  
171 00 Praha 7 – Troja

##### CENA:

CZK 3.900,00 (EUR 150,00)  
Studenti CZK 1.950,00 (EUR 75,00)  
Speciální nabídka Level 1, 2 & 3:  
CZK 6.500,00 (EUR 250,00), studenti  
CZK 3.250,00 (EUR 125,00)



#### OBSAH WORKSHOPU „LEVEL 1“ TRUP

##### TEORIE:

- ➕ Funkční anatomie
- ➕ Svalové systémy
- ➕ ComplexCore<sup>+</sup> tréninkový software

##### TEORIE A PRAXE:

- ➕ Mobilizace trupu
- ➕ Stabilizace trupu
- ➕ Praktická cvičení
- ➕ Příklady tréninků

#### PŘIHLÁŠKA:

Mgr. Bc. Barbora Pyšková  
E-mail: [info@fyziotrek.cz](mailto:info@fyziotrek.cz)  
Tel.: +420 721 904 201

Pozor: Omezený počet účastníků

**Přihlášky nejpozději do 01.11.2019**

#### CO ZÍSKÁTE:

- Certifikát
- Slevu 25% na knihu (400 cviků)
- Slevu 25% na tréninkový software (více než 3000 cviků)

#### Roman Jahoda

Má svou kliniku v Salcburku, trénuje mnoho špičkových sportovců a pořádá workshopy po celém světě. Je Rakušan, ale přednášet bude v češtině. Více na jeho stránkách:

**[www.complexcore.at](http://www.complexcore.at) a [www.jahoda-sports.com](http://www.jahoda-sports.com)**

