

ComplexCore⁺

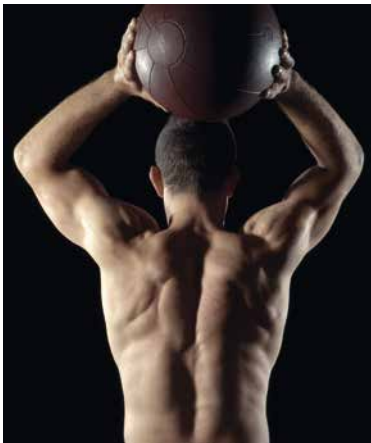
STABILISATION BY ACTIVITY

COMPLEXCORE⁺ WORKSHOP
IN GRAZ / ÖSTERREICH

„LEVEL 2/3“

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

wir dürfen Sie darüber informieren, dass am **Samstag, 07. April 2018** ein **ComplexCore⁺ Workshop „LEVEL 2/3“** in Graz, Österreich stattfinden wird. Der Workshop wird als „Level 2 und 3“ der 3-stufigen ComplexCore⁺ Ausbildung geführt und befasst sich schwerpunktmäßig mit den oberen und unteren Extremitäten. Mit Abschluss des Workshops erhalten Sie ein Zertifikat.



COMPLEXCORE⁺ KONZEPT

ComplexCore⁺ hilft dabei, das persönliche Training zu planen und gezielt Übungen für Training und Therapie auszuwählen. Dazu bietet ComplexCore⁺ theoretische und praktische Inhalte. Der theoretische Teil enthält sowohl Grundlagen der funktionellen Anatomie sowie der Trainings- und Bewegungswissenschaften, als auch Screening- und sportmotorische Tests. Der praktische Teil gibt einen systematischen Überblick über 3000 Übungsvariationen.



WORKSHOP INHALTE „LEVEL 2+3“ OBERE UND UNTERE EXTREMITÄTEN

THEORIE:

- ⊕ Funktionelle Anatomie (obere und untere Extremität)
- ⊕ Trainingsbeispiele

PRAXIS:

- ⊕ Mobilisation
- ⊕ Stabilisation
- ⊕ Trainingsbeispiele



WORKSHOP FACTS

REFERENT/IN:

Mag.^a Evelyn Maier
Thomas Taro Netzer
ComplexCore⁺ Education Team

WANN:

Samstag, 07. April 2018
10.30 bis ca. 16.30 Uhr

WO:

ASVÖ Sportzentrum,
Herrgottwiesgasse 260
8055 Graz, Österreich

KOSTEN:

€ 150,00
Für TeilnehmerInnen von Level 1
am 06. April 2018: € 100,00

ANMELDUNG

Per E-Mail unter: office@complexcore.at
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung bis spätestens 23. März 2018

FRAGEN

Taro Netzer, Tel. +43 (0)664 3508402
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Ihr ComplexCore⁺ Team

Roman Jahoda

Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg, AUSTRIA
office@complexcore.at, www.complexcore.at

