

ComplexCore⁺

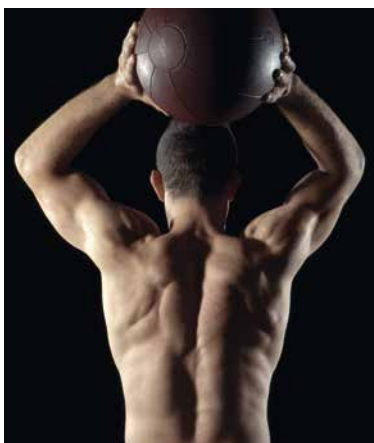
STABILISATION BY ACTIVITY

ComplexCore⁺ WORKSHOP V ÚSTÍ

„LEVEL 1“

MILÍ KOLEGOVÉ A KOLEGYNĚ,

Dovolujeme si vás informovat, že dne **09.02.2019 (sobota)** se bude konat v Ústí **ComplexCore⁺ Workshop „LEVEL 1“**, který je zaměřen na mobilizaci a stabilizaci trupu.



COMPLEXCORE⁺ KONCEPT

ComplexCore⁺ 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:

09.02.2019
09:00 – 10:30 Teorie
10:30 – 16:00 Praxe

KDE:

Areál univerzity Jana Evangelisty Purkyně, Ústí nad Labem-město, 400 96

CENA:

CZK 3.900,00 (€ 150,00)
Studenti CZK 1.950,00 (€ 75,00)



OBSAH WORKSHOPU „LEVEL 1“ TRUP

TEORIE:

- ➕ Funkční anatomie
- ➕ Svalové systémy
- ➕ ComplexCore⁺ tréninkový software

TEORIE A PRAXE:

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

PŘIHLÁŠKA:

Mgr. Bc. Barbora Pyšková
E-mail: info@fyziotrek.cz
Tel.: +420 774 168 105

Pozor: Omezený počet účastníků

Přihlášky nejpozději do 01.02.2019

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 a www.jahoda-sports.com

