

ComplexCore⁺

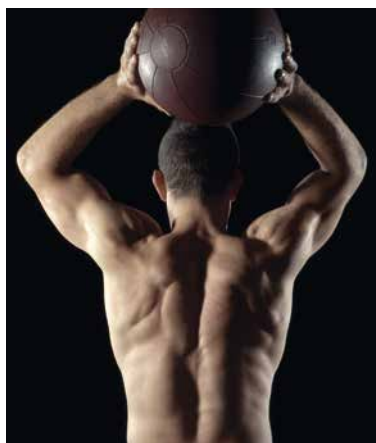
STABILISATION BY ACTIVITY

ComplexCore⁺ WORKSHOP IN SALZBURG

„LEVEL 1“

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

wir dürfen Sie darüber informieren, dass am **13. April 2019** ein **ComplexCore⁺ Workshop „LEVEL 1“** in Salzburg, Österreich stattfinden wird. Der Workshop wird als „Level 1“ der 3-stufigen ComplexCore⁺ Ausbildung geführt und befasst sich schwerpunktmäßig mit dem Rumpf. 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 FACTS

REFERENT:

Roman Jahoda
ComplexCore⁺ Education Team

WANN:

Samstag, 13. April 2019
10.00 bis 16.00 Uhr

WO:

Sportzentrum Mitte
Ulrike-Gschwandtner-Str. 6
5020 Salzburg

KOSTEN: € 150,-/Studierende € 75,-
Special Offer Level 1, 2 & 3:
€ 250,-/Studierende: € 125,-



WORKSHOP INHALTE „LEVEL 1“ RUMPF

THEORIE:

- Funktionelle Anatomie
- Muskelsysteme
- ComplexCore⁺ Trainingssoftware

THEORIE UND PRAXIS:

- Rumpfmobilisation
- Rumpfstabilisation
- Praktische Übungen
- Trainingsbeispiele

ANMELDUNG

Per E-Mail unter: office@complexcore.at
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung bis spätestens 05.04.2019

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

