

# ComplexCore<sup>+</sup>

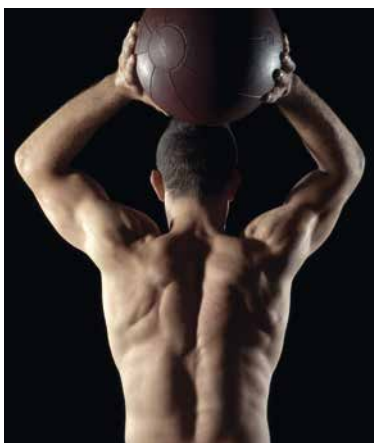
STABILISATION BY ACTIVITY

## ComplexCore<sup>+</sup> WORKSHOP IN INNSBRUCK

# „LEVEL 1“

### LIEBE KOLLEGINEN UND KOLLEGEN,

wir dürfen Sie darüber informieren, dass am **24. Oktober 2020** ein **ComplexCore<sup>+</sup> Workshop „LEVEL 1“** in Innsbruck, Österreich stattfinden wird. Der Workshop wird als „Level 1“ der 3-stufigen ComplexCore<sup>+</sup> Ausbildung geführt und befasst sich schwerpunktmäßig mit dem Rumpf. Mit Abschluss des Workshops erhalten Sie ein Zertifikat.



### COMPLEXCORE<sup>+</sup> KONZEPT

ComplexCore<sup>+</sup> hilft dabei, das persönliche Training zu planen und gezielt Übungen für Training und Therapie auszuwählen. Dazu bietet ComplexCore<sup>+</sup> 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<sup>+</sup> Education Team

#### WANN:

Samstag, 24. Oktober 2020  
10.00 bis 16.00 Uhr

#### WO:

Olympic Gym  
Josef-Wilberger-Straße 23  
6020 Innsbruck

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



### WORKSHOP INHALTE „LEVEL 1“ RUMPF

#### THEORIE:

- ➕ Funktionelle Anatomie
- ➕ Muskelsysteme
- ➕ ComplexCore<sup>+</sup> Trainingssoftware

#### THEORIE UND PRAXIS:

- ➕ Rumpfmobilisation
- ➕ Rumpfstabilisation
- ➕ Praktische Übungen
- ➕ Trainingsbeispiele

### ANMELDUNG

**Per E-Mail unter:** office@complexcore.at  
oder matthias.moeller1986@gmail.com

**Achtung:** Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Anmeldung bis spätestens 18.10.2020**

### FRAGEN

Taro Netzer, Tel. +43 (0)664 3508402  
Matthias Möller, Tel. +43 (0)699 18144826  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!  
Ihr ComplexCore<sup>+</sup> Team

### Roman Jahoda

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

