

ComplexCore⁺

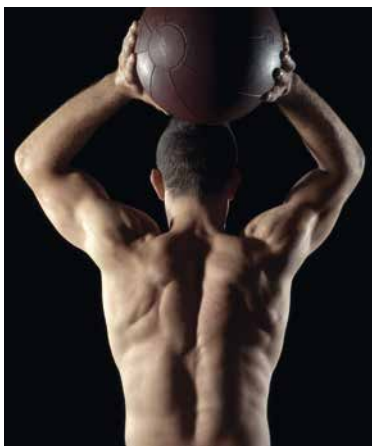
STABILISATION BY ACTIVITY

COMPLEXCORE⁺ WORKSHOP IN INNSBRUCK

„LEVEL 2/3“

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

wir dürfen Sie darüber informieren, dass am **25. Oktober 2020** ein **ComplexCore⁺ Workshop „LEVEL 2/3“** in Innsbruck, 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 FACTS

REFERENT:

Roman Jahoda
ComplexCore⁺ Education Team

WANN:

Sonntag, 25. Oktober 2020
09.00 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 2+3“ OBERE UND UNTERE EXTREMITÄTEN

THEORIE:

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

PRAXIS:

- ⊕ Mobilisation
- ⊕ Stabilisation
- ⊕ 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⁺ Team

Roman Jahoda

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

