

ComplexCore⁺

STABILISATION BY ACTIVITY

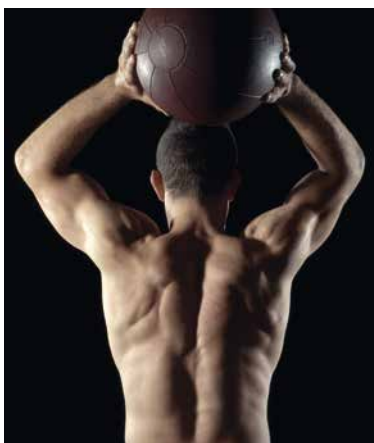
ComplexCore⁺ WORKSHOP V PRAZE

„LEVEL 1“

Fotbaloví trenéři UEFA A licence a vyšší, obdrží za účast na semináři 4 kreditní body!

MILÍ KOLEGOVÉ A KOLEGYNĚ,

Dovolujeme si vás informovat, že dne **17.10.2020 (sobota)** se bude konat v Praze **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:

17.10.2020
09:00 – 10:30 Teorie | 10:30 – 16:00 Praxe

KDE:

Trojské gymnázium, Trojská 211/110
171 00 Praha 7 – Troja

CENA:

CZK 4.050,00 (EUR 150,00)
Studenti CZK 2.025,00 (EUR 75,00)
Speciální nabídka Level 1, 2 & 3:
CZK 6.750,00 (EUR 250,00), studenti
CZK 3.375,00 (EUR 125,00)



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.: +420 721 904 201
Pozor: Omezený počet účastníků
Přihlášky nejpozději do 10.10.2020

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

