

ComplexCore⁺

STABILISATION BY ACTIVITY

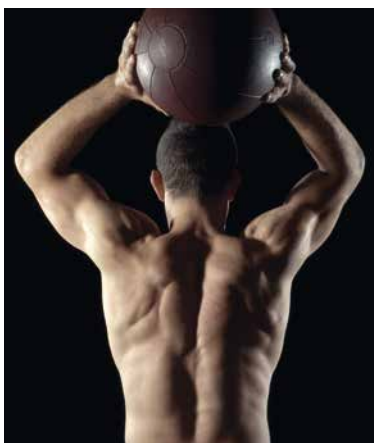
COMPLEXCORE⁺ WORKSHOP
V PRAZE

„LEVEL 2/3“

Fotbaloví trenéři obdrží za účast na semináři kreditní body!

MILÍ KOLEGOVÉ A KOLEGYNĚ,

dovolujeme si vás informovat, že dne **3. 11. 2024 (neděle)** se bude konat v Praze **ComplexCore+ Workshop "LEVEL 2/3"**, který je zaměřen na mobilizaci a stabilizaci horních a dolních končetin.



COMPLEXCORE⁺ KONCEPT

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:

3. 11. 2024 09:00–16:00

KDE:

Praha (místo bude upřesněno)

CENA:

CZK 3.900,00 (EUR 150,00) Studenti
CZK 1.950,00 (EUR 75,00) Speciální nabídka Level 1, 2 & 3: CZK 6.500,00 (EUR 250,00), studenti CZK 3.250,00 (EUR 125,00)



OBSAH WORKSHOPU „LEVEL 2/3“ HORNÍ A DOLNÍ KONČETINY

TEORIE:

- ➕ Funkční anatomie (horní a dolní končetiny)
- ➕ Příklady tréninků

PRAXE:

- ➕ Mobilizace
- ➕ Stabilizace
- ➕ Příklady tréninků

PŘIHLÁŠKA:

Mgr. Bc. Barbora Homonická Pyšková
E-mail: info@fyziotrek.cz
Tel.: +420 721 904 201
Pozor: Omezený počet účastníků
Přihlášky nejpozději do 23. 10. 2024

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 stránkách: www.complexcore.at a www.jahoda-sports.com

