

# ComplexCore<sup>+</sup>

STABILISATION BY ACTIVITY

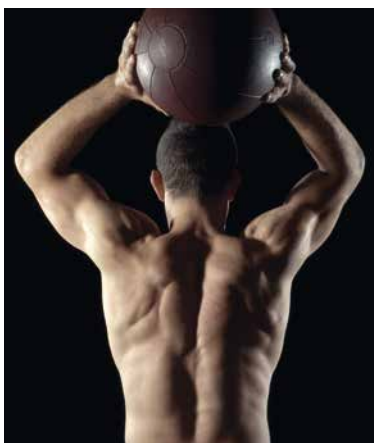
## ComplexCore<sup>+</sup> WORKSHOP V PRAZE

# „LEVEL 2/3“

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



#### COMPLEXCORE<sup>+</sup> 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. 3. 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](mailto:info@fyziotrek.cz)  
Tel.: +420 721 904 201  
Pozor: Omezený počet účastníků  
**Přihlášky nejpozději do 23. 02. 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](http://www.complexcore.at) a [www.jahoda-sports.com](http://www.jahoda-sports.com)**

