

Akreditované školiace centrum aerobiku

SPORT CLUB POHODA TRNAVA

Rybníková 15/B,
917 00 Trnava



v spolupráci s

IQ POHYB Pilates & Fitness Academy

Nádražní 740/56,
150 00 Praha 5 Smíchov



DIPLOM STOLIČKA

koordinovaný sed, úľava a eliminovanie neskorších problémov

KEDY: 15. septembra 2019 (nedeľa) - začiatok o 9.00 hod.

KDE: sport centrum POHODA, Rybníková 15/B, 917 01 Trnava (www.pohoda-club.sk)

KTO: **FALLEROVÁ Martina** (IQ Pohyb Pilates & Fitness Academy)

CENA: pri úhrade štartovného do 15.08. 2019 (30 dní vopred) 79,- €
po tomto termíne je štartovné 89,- €

v cene je certifikát o absolvovaní kurzu, 4 body v bodovacom systéme

PROGRAM:

- dĺžka výučby: 7 hodín
- treba si priniesť veci na cvičenie a pomôcky na písanie

CHARAKTER:

- stereotyp sedu – technika, správne nastavenie celého tela
- eliminovať bolesti krčnej chrbtice, hlavy, bolesti ramien, blokovanie rebier
- ergonómia pracovného miesta – ako nastaviť stoličku, stôl, monitor
- ako si sadnúť – ako skoordinať chodidlá, nohy, panvu, chrbticu, paže, hlavu – čo je správne, čo nesprávne a problémy spojené s tým
- kompenzačné cviky – ako predísť problémom, ako uľaviť preťaženým častiam tela, zásobník cvikov pre relaxáciu, uvoľnenie a spevnenie problémových častí tela za pomoci (ježka, sballu, overballu, therabandu)

PRIHLÁSENIE A PODMIENKY ÚČASTI:

Michaela Ivanovičová tel.: 0905 / 970 515 mail.: aerobic@pohoda-club.sk

Kompletné podmienky účasti, platby za školenie a storno poplatkov nájdete v samostatnej prílohe „Pravidlá prihlasovania a storno“.

www.pohoda-club.sk

Akreditované školiace centrum aerobiku SPORT CLUB POHODA TRNAVA

Adresa: Rybníková 15/B, 917 01 Trnava
IČO: 37 984 284
DIČ: 2021901134

Banka: ČSOB, a.s. pobočka Trnava
Č. účtu: 4008447155 / 7500
Registrácia: MV-VVS/+900/90-24742 zo dňa 4.11.2004