

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

FUNKČNÝ STREČING

KEDY: 25. októbra 2020 (nedeľa) - začiatok o 9.00 hod.

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

KTO: **ŽILÁKOVÁ Daniela** (IQ Pohyb Pilates & Fitness Academy)

CENA: pri úhrade štartovného do 25.09. 2020 (30 dní vopred) 85,- €
po tomto termíne je štartovné 95,- €

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

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

CHARAKTER:

Ako vlastne strečing a všetko naťahovanie funguje? Niektoré teórie hovoria naťahovať, niektoré nenaťahovať. Kde je vlastne tá správna hranica, čo je správne a čo je už zbytočné? Ako zvýšiť flexibilitu svalových štruktúr, aby sa zlepšil výkon? Ako bude realizovaný strečing pred výkonom a ako po ňom? A ako to bude pri klasickej verzii naťahovania a relaxácií?

Strečing s použitím CORE svalového systému je trochu iný ako klasický strečing, pretože sa pracuje nielen pri excentrickej práci svalov na samotnom natiahnutí, ale aj komplexne na práci s celkovým držaním tela.

Strečing je kurz pre tých, ktorí so strečingom majú základnú skúsenosť alebo pre tých, ktorí so strečingom začínajú. Určite je vhodný tiež pre trénerov a inštruktorov, ktorí chcú robiť strečing podľa moderných poznatkov a funkčne. Získané zručnosti a znalosti osvojených cvikov môžete použiť pri individuálnej aj skupinovej práci s klientmi. Okrem toho aj pre zadávanie „domácich úloh“ svojim klientom, aby tak viac podporili vašu prácu s nimi a zdravotne a pohybovo sa posúvali rýchlejšie k svojmu cieľu – bez bolesti chrbta a s pružnejšími svalovými štruktúrami.

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