

***Brimich Promotion Agency***  
**&**  
***Slovenská asociácia fitnes,aerobiku***  
***a kondičných trénerov***

**organizujú**  
**exkluzívny workshop**

**pre trénerov a inštruktorov kulturistiky a fitnes & kondičných trénerov**

**Termín workshopu : sobota 12.11.2016**

**Miesto : Fitcentrum W.M. Rača , Tbiliská 15/A , Bratislava-Rača**

**Začiatok workshopu : 9,00 hod , 12.11.2016 , sobota**

**Tematické zameranie a obsah workshopu :**

**Tematický okruh A**

- 1. Funkčné poruchy pohybového systému**
- 2. Svalová nerovnováha a iné poruchy**
- 3. Funkčný svalový test**
- 4. Propedeutika tréningu**
- 5. Správne držanie tela , základné stereotypy pohybu**
- 6. Kĺby a kĺbová hybnosť – stabilizácia**
- 7. Ideálne cvičenia pre nestabilitu panvy**
- 8. Ideálne cvičenia pre ploché nohy**
- 9. Všetko o správnom dýchaní**

**Ukážky tréningových programov – plankové výzvy,core ,pavúčia chôdza, tréning väzňa,drepy a výpady,pilates medical,načasovanie dýchania počas fázy cvičenia,cvičenia s fitnes pomôckami**

**Lektor pre tematický okruh A:**

**Mgr. Lucia Dratvová - fyzioterapeutka , expertka na dynamickú neuromuskulárnu stabilizáciu , SM systém a terapiu dospelých**

**Tematický okruh B**

- 1. Silový tréning pre rozvoj sily , výbušnosti alebo pre hypertrofiu**
- 2. Individuálna príprava pre športovcov**
- 3. Olympijské vzpieranie pre začiatočníkov aj pokročilých**
- 4. Nastavenie tréningu pre potreby energetického krytia (kondičná príprava)**
- 5. Crossfit**

**Lektor pre tematický okruh B :**

**Roman Nemeč - inštruktor crossfit level 1 , inštruktor Blackroll SMR , hokejbalový tréner 1. triedy**

**Cena workshopu – 65 €**

**Svoju účasť na workshope potvrdíte do 28. októbra 2016 na e-mailovej adrese: robert\_brimich@dell.com alebo telefonicky – 0905 316622**

**Príslušnú úhradu za kurz zrealizujte do 4.11.2016**

**Unicreditbank , číslo účtu – 6863908003 , kód banky – 1111  
Pri platbe nezabudnite uviesť svoje meno !!!**

**Počet účastníkov workshopu je limitovaný!!!**

**Pre akékoľvek informácie neváhajte volať – 0905 316622**

**TEŠÍME SA NA VAŠU ÚČASŤ**