

# ComplexCore<sup>+</sup>

STABILISATION BY ACTIVITY

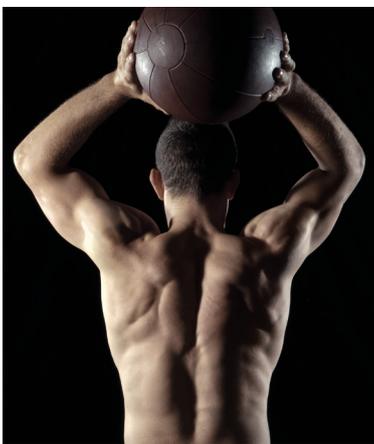
## COMPLEXCORE<sup>+</sup> WORKSHOP AN DER UNIVERSITÄT MÜNSTER

# „LEVEL 1“

### LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

wir dürfen Sie darüber informieren, dass am **Samstag, 22. Oktober 2016** in Kooperation mit der ComplexCore GmbH ein **ComplexCore<sup>+</sup> Workshop „LEVEL 1“** in Münster, Deutschland stattfinden wird. Der Workshop wird als „Level 1“ der 3-stufigen ComplexCore<sup>+</sup> Ausbildung geführt und befasst sich schwerpunktmäßig mit dem Rumpf. Mit Abschluss des Workshops erhalten Sie ein Zertifikat.

**Der Workshop wird mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.**



### COMPLEXCORE<sup>+</sup> KONZEPT

ComplexCore<sup>+</sup> hilft dabei, das persönliche Training zu planen und gezielt Übungen für Training und Therapie auszuwählen. Dazu bietet ComplexCore<sup>+</sup> theoretische und praktische Inhalte. Der theoretische Teil enthält sowohl Grundlagen der funktionellen Anatomie sowie der Trainings- und Bewegungswissenschaften, als auch Screening- und sportmotorische Tests. Der praktische Teil gibt einen systematischen Überblick über 3000 Übungsvariationen.



### WORKSHOP INHALTE „LEVEL 1“ RUMPF

#### THEORIE:

- ➕ Funktionelle Anatomie
- ➕ Muskelsysteme
- ➕ ComplexCore<sup>+</sup> Trainingssoftware

#### THEORIE UND PRAXIS:

- ➕ Rumpfmobilisation
- ➕ Rumpfstabilisation
- ➕ Praktische Übungen
- ➕ Trainingsbeispiele

### ANMELDUNG/FRAGEN

Winfried Vonstein/FLVW  
E-Mail: [winfried.vonstein@flvw.de](mailto:winfried.vonstein@flvw.de), Tel. 0049 (0)2307/371 513



### WORKSHOP FACTS

#### REFERENT:

Roman Jahoda  
ComplexCore<sup>+</sup> Education Team

#### WANN:

Samstag, 22. Oktober 2016  
09.00 bis 17.00 Uhr

#### WO:

Institut für Sportwissenschaften,  
Universität Münster  
Horstmarer Landweg 62B,  
48149 Münster

#### ZIELGRUPPE:

NRW-Landestrainer, Trainer von  
NRW-Kaderathleten, Physiotherapeuten,  
Interessierte auf Anfrage

**KOSTEN:**  
€ 120,00



**Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW)**  
SportCentrum Kamen/Kaiserau, Jakob-Koenen-Straße 2  
59174 Kamen, [www.flvw.de](http://www.flvw.de)