
Kurz konceptu Roller Core Training (RCT)

Termín:	kurz bude vypsán v příštím AR 2022/23
Rozsah:	6 hodin
Výstup:	Osvědčení o absolvování
Kontakt:	vratnae@gmail.com
Popis kurzu:	· komplexně pojatý odborný kurz konceptu Roller Core Training (RCT) · RCT využívá ke cvičení různé velikosti pěnových válců, jejichž pomocí se metoda snaží např.: - podpořit aktivaci hlubokého stabilizačního systému - rozvíjet rovnováhu a koordinaci pohybu - zlepšit polohocit - zlepšit flexibilitu páteře - provést efektivní automasáž - zvýšením metabolismu podpořit regeneraci po zátěži - podpořit zdravý psychomotorický vývoj

RCT – ROLLER CORE TRAINING

**komplexně pojatý odborný kurz konceptu
Roller Core Training (RCT)**

RCT využívá ke cvičení různé velikosti **pěnových válců**, jejichž pomocí se metoda snaží např.:

- ✓ podpořit aktivaci **hlubokého stabilizačního systému**
- ✓ rozvíjet rovnováhu a koordinaci
- ✓ zlepšit polohocit
- ✓ zlepšit flexibilitu páteře
- ✓ provést efektivní automasáž
- ✓ zvýšením metabolismu podpořit regeneraci po zátěži
- ✓ podpořit zdravý psychomotorický vývoj

Kdy: 3. června 2019, 9:00 - 16:00

Kde: tělocvična TB02, UK FTVS

J. Martího 31, 162 52 Praha 6

Zvýhodněná cena: 1390 Kč

Cena pro studenty UK FTVS: 990 Kč

Lektor: Petr Maroušek, DiS., PT, CTI.

Kurz pořádá Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství UK FTVS ve spolupráci se Školou alternativní terapie SATEMA.

Přihlášky: vratnae@gmail.com

Účastníci obdrží osvědčení o absolvování.



PETR MAROUŠEK, VLASTA
HENZELOVÁ - SATEMA
Říčanská 1177
252 42 Jesenice u Prahy

+420 603 921 159
satema@satema.cz
www.satema.cz

satema
škola alternativní terapie