

CERTIFIKÁT

o absolvování webináře

FLEXIBILITA A MOBILITA SPODNÍ ČÁSTI TĚLA

Andrea Sládečková

Jmenovaný úspěšně absolvoval seminář prostřednictvím vzdělávacího zařízení

Fitness Institut s.r.o., Palackého třída 24, 612 00 Brno.

Webinář byl absolvován dne 23.03.2022
v časové dotaci 3 hodin.

Obsah semináře:

rozbor cviků a techniky v reálném čase
rozdělení cviků dle použití pomůcek
rozdíly mezi gymnastikou, jógou a kalisthenikou
rozdíly mezi flexibilitou, silou, mobilitou, stabilitou
strečinkové metody
jak přistupovat k hypermobilitě a zraněním
bezpečná praxe
jak přistupovat k jógové praxi
kdy a jak vhodně zařazovat strečink a mobilitu

Fitness Institut s.r.o.
Palackého třída 24, 612 00 Brno
IČ: 93127630
www.fitnessinstitut.cz

Jmenovaný (á) absolvoval (a) seminář v plné délce.

V Brně 2022

.....
garant vzdělávacího
zařízení