



Wij hebben het genoeg u uit te nodigen voor de workshop:

ComplexCore level 2

Mobility: core and lower extremities

Stability: lower extremities

De Engelstalige workshop vindt plaats op **zaterdag 26 november 2016** om 14.30 uur in de aula van het Gebouw De Nayer van de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen, Tervuursevest 101 te Heverlee. Er is eerst 1 uur theorie gevolgd door een sessie van 3 uren in de judozaal. Het einde is voorzien om 18.00 uur.



Programma

Welkomstwoord Prof. W. Helsen
Theoretisch concept, Roman Jahoda
Praktijksessie, Roman Jahoda

Roman Jahoda is een revalidatie specialist en ex-judoka uit Oostenrijk. Hij is tevens oprichter van ComplexCore+, dat gespecialiseerd is in blessurepreventie voor de romp, het boven- en het onderlichaam. Complexcore+ richt zich zowel op recreatieve, competitieve als (top)sporters. Het biedt de coaches doelgerichte variaties aan op oefeningen waarvan er meer dan 3000 beschikbaar zijn. In deze workshop zal Roman Jahoda eerst zijn theoretisch concept toelichten (1 u) en dit vervolgens vertalen in een praktijkgedeelte (3 u). Het theoretische gedeelte concentreert zich op de functionele anatomie, toegepast op sportspecifieke voorbeelden en sportwetenschappelijke principes zoals 'functionele screening', 'testen van motorische vaardigheden' en 'bewegingsanalyse'. Het praktijkgedeelte focust op het demonstreren en uitvoeren van vele oefeningen die met en zonder hulpmiddelen kunnen uitgevoerd worden. Tevens worden mogelijke progressies voorgesteld om meer en beter in te spelen op een geïndividualiseerde benadering van elke sporter. Voor de praktijksessie is het aangewezen om sportkledij te voorzien. In ieder geval een absolute must voor elke trainer/coach. Elke deelnemer ontvangt na afloop een deelnamebewijs/fiscaal attest.

Gelieve in te schrijven vóór 13 november 2016 via [Permanente Vorming FaBeR](#)

Iedereen van harte welkom!



