

Tréningy s palicou



Tréningy sú vhodné pre deti od 5 rokov, pre dospelých a pre športovcov.

Miesto tréningu CrossFit Pressburg, www.crossfitpressburg.com

Cena tréningu 30 EUR/ individuálny tréning
30 EUR/ tréning vo dvojici
5 EUR/ vstup si platí klient sám

Storno podmienky 1 deň vopred nahlásiť zrušenie tréningu
v opačnom prípade sa tréning započítava ako odcvičený.

V prípade záujmu ma
prosím kontaktujte na:

swimmattsk@gmail.com

+421 915 799 274

www.swimmatt.com



Tréningy sú zamerané na osvojenie a zdokonalenie si techniky pohybu s krátkymi, dlhými palicami jednoručne – obojručne, na mieste – v pohybe, v rôznych sťažených podmienkach.

Komplexný pohybový program Ťa naučí:

- precízne vykonať pohyb v určitej vybranej oblasti tela
- kontrolovať na seba naviazané pohyby viacerých častí tela
- uvedomiť si a kontrolovať časovú následnosť pohybov jednotlivých častí tela
- regulovať napätie v tele od úvodu až po zakončenie pohybu
- prenášať energiu pozdĺž celého tela
- porozumieť a využiť kumuláciu energie v určitej časti tela
- pracovať s ťažiskom a strachom

Povinná výbava:

2x krátka palica

2x dlhá palica

2x expander

2x tenisová loptička

(v prípade záujmu pomôžem so zaobstaraním športového vybavenia)

Bo Staff Training



Trainings are suitable for children from 5 years, for adults and for athletes.

Place of training CrossFit Pressburg, www.crossfitpressburg.com

Price 30 EUR/ individual training
30 EUR/ training with two persons
5 EUR/ entry fee is paid by the client himself

Storno conditions Cancellation of the training **at least 24 hours in advance**.
In case the training is cancelled in shorter time, the training
will be charged by full price.

If you are interested, do not
hesitate to contact me:

swimmattsk@gmail.com

+421 915 799 274

www.swimmatt.com



The trainings are focused on mastering and improving the technique of movement with short, long sticks one-handed - two-handed, on the spot - in motion, in various difficult conditions.

This comprehensive exercise program will teach you:

- the ability to precisely perform movement in a particular area of your body
- ability to control complex interconnected movements of several parts of the body
- awareness and control of the movement time sequence of individual parts of the body as a necessity for effective acquisition of the intended technique
- awareness and tension regulation from the beginning to the end of the movement
- energy transfer along the entire body
- understanding and utilizing the accumulation of energy in a certain part of the body
- working with the center of gravity and fear

Mandatory equipment

2x short staff
2x long staff
2x expander
2x tennis ball
(I will advise you if needed)

Bo Staff Training



Das Training ist für Kinder ab 5 Jahren, für Erwachsene und für Sportler geeignet.

Trainings Ort CrossFit Pressburg, www.crossfitpressburg.com

Preis 30 EUR/ Individual Training
30 EUR/ Training für zwei Personen
5 EUR/ Der Eintritt ins Fitnessstudio wird vom Kunden selbst bezahlt

Storno Bedingungen Absage der Schulung mindestens 24 Stunden im Voraus.
Falls das Training in kürzerer Zeit abgesagt wird, wird das Training zum vollen Preis berechnet.

Bei Interesse,
kontaktieren Sie mich
bitte unter:

swimmattsk@gmail.com

+421 915 799 274

www.swimmatt.com



Die Trainings konzentrieren sich auf das Beherrschen und Verbessern der Bewegungstechnik mit kurzen, langen Stöcken, einhändig - zweihändig, ohne - mit Bewegung.

Ein umfassendes Übungsprogramm lehrt Sie:

- die Fähigkeit, Bewegungen in einem bestimmten Bereich Ihres beabsichtigten Körpers präzise auszuführen
- Fähigkeit, komplexe miteinander verbundene Bewegungen mehrerer Körperteile zu steuern
- Kenntnis und Kontrolle des zeitlichen Ablaufs von Bewegungen einzelner Körperteile als Notwendigkeit für einen effektiven Erwerb der beabsichtigten Technik
- Bewusstseins- und Spannungsregelung vom Anfang bis zum Ende der Bewegung
- Energieübertragung entlang des gesamten Körpers
- Die Akkumulation von Energie in einem bestimmten Teil des Körpers verstehen und wie man es nutzen kann
- Arbeiten mit dem Schwerpunkt

Training Ausrüstung:

2x kurze Stöcke

2x lange Stöcke

2x Expander

2x Tennisbälle

(Bei Interesse helfe ich Ihnen bei der Beschaffung von Ausrüstung)