

TRÉNING VŠESTRANNEJ POHYBOVEJ PRÍPRAVY PRE ŠPORTOVCOV, DETI OD 5 ROKOV A DOSPELÝCH



Športovci sa naučia poznať vlastné telo, vďaka čomu ho dokážu efektívne ovládať v rôznych životných/pohybových situáciách.

V priebehu tréningov sa zoznámia s cvičeniami z oblastí vývojovej kineziológie, gymnastiky, bojových umení, dýchania, zrakového-rovnovážneho systému, tréningu s palicami.

Výrazný dôraz kladiem na cvičenia, ktoré slúžia na správne osvojenie si koordinácie pohybov oči-ruky/nohy ako aj na rozvoj jemnej motoriky. Pomôže to správne mu vývoju mozgových centier, vďaka čomu si športovci osvoja nové pohybové zručnosti efektívne a následne ich budú môcť potenciálne zúročiť v ďalších aktivitách a deti aj vo svojich budúcich profesiách.

Miesto:

CrossFit Pressburg

Forma tréningov:

Individuálne – vo dvojici

Cena:

30 EUR / individuálny tréning

30 EUR / tréning vo dvojici

5 EUR / vstup si platí klient

Povinná výbava:

2x palica

2x expander

2x tenisová loptička

(v prípade záujmu pomôžem so zaobstaraním športového vybavenia)

Kontakt:

swimmattsk@gmail.com

+421 915 799 274

www.swimmatt.com



MOVEMENT TRAINING FOR ATHLETES, ADULTS AND CHILDREN FROM 5 YEARS



Athletes will learn to know their own body, thanks to which they can effectively control it in various life/movement situations.

During their trainings they will get acquainted with exercises from areas of developmental kinesiology, gymnastic, martial arts, breathing, visual-balance system, training with stick.

I place significant emphasis on exercises that serve to properly master the coordination of eye-hand/foot movements as well as development of fine motor skills. This will help the proper development of brain centers, thanks to which athletes will acquire new movement skills effectively and subsequently be able to potentially use them in other activities and in their future professions.

Place of training:

CrossFit Pressburg

Price:

30 EUR/individual training

30 EUR/training for two people

5 EUR/entry fee is paid by client himself

Mandatory equipment:

2x stick

2x expander

2x tennis ball

(in case of interest I can advise you by equipment purchase)

**Trainings are conducted in SK,
EN, DE language.**

Contact:

swimmattsk@gmail.com

+421 915 799 274

www.swimmatt.com



BEWEGUNGSTRAINING FÜR ATHLETEN, KINDER AB 5 JAHRE UND ERWACHSENER



Sportler lernen ihren eigenen Körper kennen, dank dessen sie ihn in verschiedenen Lebens-Bewegungssituationen effektiv kontrollieren können.

Während des Trainings lernen sie Übungen aus den Bereichen Entwicklungskinesiologie, Gymnastik, Kampfkunst, Atmung, Visuell-Gleichgewichts System und Training mit Stöcken kennen.

Ich lege großen Wert auf Übungen, die dazu dienen, die Koordination von Augen-Hand-Fußbewegungen sowie die Entwicklung feinmotorischer Fähigkeiten richtig zu beherrschen. Dies wird zur ordnungsgemäßen Entwicklung von Gehirnzentren beitragen, wodurch Sportler effektiv neue Bewegungsfähigkeiten erwerben und diese anschließend möglicherweise für andere Aktivitäten und Kinder in ihren zukünftigen Berufen einsetzen können.

Ort:

CrossFit Pressburg

Form:

Individual – Training zu zwei

Preis:

30 EUR/Individual Training

30 EUR/Training zu zwei

5 EUR/ Der Eintritt wird vom Kund bezahlt

Ausrüstung:

2x Stocke

2x Expander

2x Teniss Ball

(Bei interesse hilfe ich Ihnen bei der Beschaffung von Sportgeräten)

Trainings können in SK, DE, EN Sprache geführt werden.

Kontakt:

swimmattsk@gmail.com

+421 915 799 274

www.swimmatt.com

