

# 1. Judo Club Baník Ostrava

**Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO**

**vás srdečně zve na trenérský seminář judo:**

**„Kompenzační, regenerační, uvolňovací a protahovací cvičení pro judo“.**

**Datum konání:** neděle 27. 11. 2016

**Čas konání:** od 9.00 hod do 12.00 hod

**Místo konání:** Olympijské centrum Hrabůvka (OCH), Mjr. Nováka 34, Ostrava - Hrabůvka

**Vedoucí semináře:** Dušan Koza, tel: 725 475 421

**Lektor semináře:** **Mgr. Pavla Vichnarová**, dlouholetá fyzioterapeutka Vítkovické nemocnice, fanoušek juda,

## **Důležité:**

Sebou vezmi sportovní oblečení, kraťasy, tričko, dlouhé volné kalhoty, dále oblečení dle vlastního uvážení. Je žádoucí, aby se všichni trenéři aktivně zapojili do cvičení a vše si vyzkoušeli na vlastním těle. Jen posedávání a koukání není žádoucí, jelikož nepřináší žádoucí efekt pro následné použití v praxi.

Samozřejmě jsou zváni také zájemci z řad trenérů všech Moravskoslezských klubů, ale též ostatních klubů v rámci ČSJU. Finanční náklady na tento seminář jsou plně hrazeny z prostředků 1. Judo klubu Baník Ostrava, z.s. a pro všechny účastněné zcela zdarma.

V Ostravě: 7. 10. 2016

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo