



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

1. Judo club Baník Ostrava, z.s.
ve spolupráci s trenérskou radou, vás srdečně zve na
trenérský seminář judo:

„protažení a zahřátí těla před tréninkem, protažení, uvolnění po tréninku“

Datum konání: neděle 12. 12. 2021

Čas konání: od 10:00 hod do 12:00 hod

Místo konání: Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry, Mjr. Nováka 34, Ostrava - Hrabůvka

Vedoucí semináře: Dušan Koza

Lektor semináře: Bc. Lucie Čepová- fyzioterapeutka

Důležité:

S sebou vezmi sportovní oblečení, dále oblečení dle vlastního uvážení. Je žádoucí, aby se všichni trenéři aktivně zapojili do cvičení a vše si vyzkoušeli na vlastním těle.

V Ostravě: 6. 12. 2021

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.JCBO