

BRANO JEZDIK

SELBSTSTÄNDIGER PERSONAL TRAINER MIT FACHKOMPETENZ

- **ATHLETIKTRAINING IN FUNKTIONELLEN BEWEGUNGSABLÄUFEN**
Seit über 25 Jahren Erfahrung im Leistungssportbereich
- **POSTTRAUMATISCHE TRAININGSMETHODEN MIT GANZHEITLICHEN ASPEKTEN**
Durch weitreichende Erfahrung in speziellem Schmerztraining und Reha-Training arbeite ich in enger Kooperation mit Medizinern und Therapeuten zusammen.
- **MENTAL & HEALTH COACHING**
Aufbau von Verständnis und Praktiken für ergonomische und physikalische Bewegungsformen.

MOTTO

Der mobile Mensch steht im Vordergrund!

AUSBILDUNGEN

- Klassische Fitnesstrainerausbildungen
- Sport- und Regenerationsmobilisierung
- DAV anerkannte Klettertrainerlizenz der Naturfreunde e.V.
- Heilpraktiker Studium
- Weiterbildungen in den Methoden: Dorn & Breus, Triggerpunkt & Golgi, diverse Massagetechniken

TRAININGSANGEBOTE

- Personal Training, 1:1 und Small Group
- Functional Training
- Core und Athletik Training
- Spezielles Schmerztraining
- Posttraumatische Trainingsmethoden
- Ausgleichstraining für Kletterer
- (Frauen) Selbstverteidigung
- Cardiotraining, orientiert an Kontakt- und Kampfsportarten

KONTAKT

0176/ 708 798 41

brano.jezdik@gmail.com

