Brano Jezdik

Selbständiger Personal Coach mit Fachkompetenz

- **Athletiktraining in funktionellen Bewegungsabläufen**
  Seit über 25 Jahren Erfahrung im Leistungssportbereich
- **PosttraumatischeTrainingsmethoden mit ganzheitlichen Aspekten**
  Durch weitreichende Erfahrung in speziellem Schmerztraining und Reha-Training arbeite ich in enger Kooperation mit Medizinern und Therapeuten zusammen.
- **Mental & Health Coach**
  Aufbau von Verständnis und Praktiken für ergonomische und physikalische Bewegungsformen.

Motto

Der mobile Mensch steht im Vordergrund!

Ausbildungen

- Klassische Fitnesstrainerausbildungen
- Sport- und Regenerations-mobilisierung
- 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