



Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos  
**„MIHA BODYTEC“**  
**SEMINARAS TRENERIAMS**  
Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!

2012 m. rugsėjo 22 d.

„Park Inn by Radisson Vilnius North Hotel“  
Ukmergės g. 363, Vilnius

Registracija iki rugsėjo 15 d.

Telefonu - 8 610 23 144. El. p. - rbimba@kfsajunga.lt  
Kaina sąjungos ir LKKRF nariams – 49 Lt, kitiems – 99 Lt.

**miha**bodytec

EXTRIFIT  
www.extrifit.lt

FEN  
FitnessEliteNutrition  
www.fen.lt

concept 2  
ROWING

fit sport.lt  
Mūsų partneriai sporto, dietos, sveikatos.

Maistas Sportui



RBIMBA  
Remigijus Rimba Asmeninio Trenerio  
www.rbimba.lt

9.00 - 9.30 val. dalyvių registracija.

9.30 - 10.30 val.

„Funkcinės treniruotės veikimo laukas“.

Lektorius – asmeninis treneris, sveikatingumo centro Linija (Kaunas) vadovas, 1993 – 2002 m. LKKA lektorius, WorldClass personalinių trenerių kursai (Praga, Maskva), SFA (Schwann Fitness Academy) sertifikuotas instruktorius, Polar pulso monitorių sertifikuotas konsultantas, TRX STC ir GSTC sertifikuotas treneris. Vykdo trenerių mokymus bei atestacijas didžiausiose Lietuvos sporto ir sveikatingumo klubuose.



dr. Aurimas  
Mačiukas

10.45 - 11.45 val.

„Asmeninio trenerio galimybių išplėtimas naudojant asmeninius pulso monitorius ir online programas (Polar personal Trainer pavyzdžiu)“.



Marius  
Baranauskas

12.00-12.30 val.

„Baltymų vartojimo svarba jėgos pratybose“.  
Lektorius – Lietuvos olimpinio sporto centro mitybos specialistas.

12.30 - 13.00 val.

„Miha bodytec panaudojimas nuo profesionalaus sporto iki reabilitacijos. Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai“.



Ramunė  
Komžienė

13.00 - 14.00 val. pietų pertrauka.

14.00 - 15.00 val.

„Vyresnio amžiaus moterų treniruotės ypatumai. Pratimų ir pagalbinė priemonių parinkimas“.

Lektorė – Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė, Lietuvos kiniezerapeutų draugijos valdybos narė, sporto klubo „Forum“ kiniezerapeutė.



Tomas  
Lenart

15.15 - 16.15 val.

„Sportuojančių asmenų mitybos ypatumai: sveiko maisto pasirinkimas“.

Lektorius – Tomas Lenart. VU Igyjo Informacijos ir komunikacijos specialisto bakalaurą, Sveikos gyvensenos lektorius ir sveikatingumo treneris nuo 2007 m. (Alternative Medicine College of Canada (Natural Health Consultant, 2007). Internetinio tinklapio www.sveikasirjaunas.lt įkūrėjas.

16.15 - 16.30 val. seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.