



Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos
„BURNEIKASPORTS.LT“
SEMINARAS TRENERIAMS
Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!

2014 m. rugsėjo 20 d.

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

Registracija iki rugsėjo 8 d.

telefonu - 8 610 23 144., el. p. - rbimba@kfsajunga.lt

Kaina sąjungos nariams – 79 Lt, kitiems – 159 Lt.

Seminaro dalyviams bus išduodama **TRENERIO LICENCIJA!**



9.30 - 10.00 val. Seminaro dalyvių registracija.

10.00 - 11.00 val. „Stuburo juosmeninės dalies kineziologija“.

Lektorė – Ramunė Komžienė. Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė, Lietuvos kineziterapeutų draugijos valdybos narė, sporto klubo „Forum“ kineziterapeutė.



Ramunė
Komžienė

11.15 - 12.15 val. „Pratimų ir priemonių parinkimas esant stuburo juosmeninės dalies funkciniam pakitimams.“ Praktinis užsiėmimas.

12.30 - 14.00 val. „Sveikos mitybos ir svorio kontrolės principai“.

Lektorius – Tomas Lenart. VU įgijo 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.



Tomas
Lenart

14.00 - 14.30 val. Pietų pertrauka.

14.30 - 15.30 val. „Pagrindinės fizinės ypatybės ir funkcinė koncepcija treniruotėje“.

Lektorius – Darius Paknys. Fiziologas, kineziterapeutas, manualinės terapijos specialistas, sertifikuotas „Pilates“ metodo instruktorius, asmeninis treneris, mokomosios knygos „Stuburo stabilizavimo pratimai su terapiniais kamuoliais“ autorius. Sveikatingumo ir terapijos centro bei privataus kineziterapijos kabineto įkūrėjas. Turintis daugiau kaip 20 metų patirtį sveikatingumo ir terapijos srityje bei darbe su pacientais privačioje klinikoje.



Darius
Paknys

15.45 - 16.45 val. „Jėgos lavinimo ypatumai sportinėje treniruotėje“.

Lektorius – Žydrūnas Savickas. 2014 m. pasaulio galiūnų čempionas ir „Arnold's Strongest Man“ turnyro laimėtojas.



Žydrūnas
Savickas

16.45 - 17.00 val. Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.