



Kviečiame dalyvauti treniruoklių salės,
aerobikos ir kūno rengybos trenerius,
kitus asmenis, besidominčius sportu bei sveikatingumu.

2012 m. vasario 12 d.

„Park Inn by Radisson Vilnius North Hotel“

Ukmergės g. 363, Vilnius
(www.parkinn.com/hotel-vilnius)

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos

„FITNESS COFFEE“

SEMINARAS TRENERIAMS

Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!

Registracija iki vasario 6 d.

Telefonu - 8 610 23 144

El. p. - rbimba@kfsajunga.lt

Kaina sąjungos nariams – 49 Lt, kitiems – 99 Lt.



Tomas Vorobjovas

9.00 - 9.30 val.
Dalyvių registracija.

10.00 - 11.00 val.
„Pečių traumos.
Pratimų ir pagalbinių priemonių parinkimas“.

11.15 - 12.15 val.
„PIR'o pratimai
(postizometrinis raumenų atpalaidavimas) ir
koordinaciniai pratimai ant nestabilių platformų“.
Lektorius – Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas,
Vilniaus sporto medicinos centro gydytojas, traumatologas.

12.15 - 13.00 val.
Pietų pertrauka.

13.00 - 14.00 val.
„Juosmeninė stuburo dalis.
Problemos, jų sprendimo būdai ir priemonių
parinkimas“.

Lektorė – Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė,
Lietuvos kineziterapeutų draugijos valdybos narė, kineziterapeutė.

14.15 - 15.15 val.
„Traukos dėsniai teikiant paslaugas.
Kaip išlaikyti klientą?“

Lektorė – Lietuvos olimpinio sporto centro ir BIOFIRST klinikos
psichologė, DGBFB (Deutsche Gesellschaft für Biofeedback) narė,
psichologės kvalifikaciją įgijusi Vilniaus universitete ir
Konstanz universitete (Vokietija).

15.15 - 15.30 val.
Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.



Ramunė Komžienė



Aistė Žemaitytė