

ILIUMNATA

Sportinė ir laisvalaikio apranga

VILNIAUS
KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS
KLUBŲ SĄJUNGARemigijus Bimba Asmeninis Treneris
www.rbimba.lt

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SĄJUNGA PRISTATO

XIII TRENERIŲ SEMINARĄ

2017 m. rugsėjo 16 d.

Kviečiame seminare dalyvauti treniruoklių salės, aerobikos ir kūno rengybos trenerius ir kitus asmenis besidominčius sportu bei sveikatingumu. Seminaras skirtas profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui.

9.00-9.30 val. – Seminaro dalyvių registracija

9.30-11.00 val.

**Tinkama mityba
svorio kontrolės
tikslais**

**Lukas Jaliūnas**

*Mitybos specialistas, asmeninis
treneris*

11.10-12.40 val.

**Peties sąnario traumas.
Pratimų parinkimas**

**M. Dr. Gediminas Tankevičius**

*LSMUL „Kauno Klinikos“, sporto
medicinos gydytojas, Lietuvos nacionalinės
moterų krepšinio rinktinės gydytojas*

13.00-16.15 val.

**Vyrų ir moterų dubens –
juosmens regiono stabilumo ir
mobilumo lavinimo ypatumai**

**Dr. Brigita Zachovajevienė**

*Biomedicinos mokslų daktarė,
kineziterapeutė, taikomosios kineziologijos
ir psichokineziologijos sričių atstovė*

16.15-16.30 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas

*** Seminarui turėti vidutinio dydžio rankšluostį, dėvėti patogią laisvalaikio aprangą ***

Sajungos nariams bus išduodama arba pratęsiama trenerio licencija. Apie trenerio licenciją galima sužinoti www.kfsajunga.lt

Seminarą organizuoja

Vilniaus kultūrizmo ir kūno
renagybos klubų sąjunga
(toliau – Sąjunga)

Seminaro vieta

Green Park Hotel Vilnius
Ukmergės g. 363, LT-06327, Vilnius
www.greenhotels.lt/vilnius

Seminaro kaina

Sajungos, Lietuvos kultūrizmo
ir kūno rengybos federacijos
(toliau – Federacijos) nariams –
50 €, kitiems – 60 €

Seminaro registracija

Norinčius dalyvauti seminare, **prašome registruotis iki šių metų rugsėjo 10 d.** el. p: rbimba@kfsajunga.lt. Jei dalyviai atstovauja Sąjungos ir Federacijos klubus, tai jų registraciją tvirtina klubo vadovas, atsiųsdamas vieną paraišką nuo klubo. Dalyvių skaičius ribotas.

Dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į Remigijų Bimbą mob. tel.: 8 610 23 144