



ANNO 1999

XX SVEIKATINGUMO TRENERIŲ SEMINARAS-MOKYMAS

2020-02-01, Vilnius

ORGANIZATORIUS:

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga.

VIETA:

„GREEN PARK HOTEL VILNIUS“, Ukmergės g. 363, Vilnius.

KAINA:

užsiregistravus ir apmokėjus
iki 2020-01-27 – 50 €, vėliau – 60 €.

REGISTRACIJA:

norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis
iki 2019-01-27 el. p: rbimba@kfsajunga.lt arba 8 610 23 144.

SEMINARO DIENOTVARKĖ:

- 8.30–9.00 val. – Seminaro dalyvių registracija.
- 9.00–11.00 val. – „Sportininkų mitybos naujovės ir aktualijos.“ *Teorinė paskaita.*
Lektorius – PROF. DR. (HP) RIMANTAS STUKAS.
- 11.10–12.10 val. – „Senjorų treniruočių specifika. Samatotropino ir raumenų augimo ypatumai treniruojantis su svoriais.“ *Teorinė paskaita.* Lektorius – JEVGENIJUS GORELIKAS.
- 12.10–13.10 val. – „Maisto papildai – mitai ir realybė, gamintojų gudrybės, kurių niekada nesupras vartotojas.“
Teorinė paskaita. Lektorius – PhD TOMAS LIUBERTAS.
- 13.10–13.30 val. – Pietų pertrauka.
- 13.30–14.30 val. – „Small Group Training: praktiniai patarimai“. *Teorinis ir praktinis užsiėmimas.*
Lektorius – ANDRIUS ČESNAUSKAS.
- 14.30–16.40 val. – „Giliųjų pilvo ir nugaros raumenų stabilumo treniravimas“. *Teorinis ir praktinis užsiėmimas.*
Lektorė – GINTARĖ PRANAITIENĖ.
- 16.40–17.00 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

LEKTORIAI



PROF. DR. (HP) RIMANTAS STUKAS
Vilniaus universiteto
Medicinos fakulteto
Sveikatos mokslų instituto
Visuomenės sveikatos katedros vedėjas



JEVGENIJUS GORELIKAS
Gdytojas



PhD TOMAS LIUBERTAS
UAB „Sveikos gyvensenos instituto“
įkūrėjas ir vadovas



ANDRIUS ČESNAUSKAS
Asmeninis treneris



GINTARĖ PRANAITIENĖ
Kineziterapeutė, masažuotoja,
trenerė

- Sąjungos treneriams bus pratęsiama
ir/ar išduodama trenerio licencija.

www.kfsajunga.lt

