



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

2011 m. spalio 2 d.
Motelis „Paradise“
Ukmergės g. 246 Vilnius.
(ėjimas iš Baltrušaičio g.)

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos
„FIT CULT“
SEMINARAS TRENERIAMS
Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!

Registracija iki rugsėjo 25 d.
telefonu 8 610 23 144;

el. p.: rbimba@kfsajunga.lt.

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

Dalyvių skaičius ribotas.



TRIBESTAN®
Triguba galia!

Vilniausdiena



Maistas Sportui



RBIMBA
Realizuoja Rimba-Kompozicija (Lietuva)

09.30-10.00 val. – Dalyvių registracija.



Tomas
Vorobjovas

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

Teorinė ir praktinė paskaita.
Lektorius – Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas, Vilniaus sporto medicinos centro gydytojas, traumatologas.

„Fit Cult“ pristatymas (5 min.).



Ramunė
Komzienė

11.10-12.10 val. – „Stuburo krūtininės dalies kifozės korekcija. Pratimų ir pagalbinių priemonių parinkimas“.

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



Remigijus
Bimba

12.20-13.00 val. – „Testavimas, sveikatingumo treniruočių programos bei jų parinkimas sportuojančiajam“.

Lektorius – Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos Tėstėjų kolegijos pirmininkas, Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos generalinis sekretorius, asmeninis treneris.

13.00-14.00 val. – Pietų pertrauka.



doc. Ramutis
Kairaitis

14.00-15.00 val. – „Naujausios pilvo raumenų lavinimo metodikos ir pečio sąnarių traumų profilaktika“.

Lektorius – Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos prezidentas, Lietuvos neolimpinio sporto šakų federacijos, Europos neolimpinio sporto šakų federacijos generalinis sekretorius, LKKA protektorius.



Alina
Kožajeva

15.10-16.10 val. – „Sportuojančiojo mitybos ir maisto papildų vartojimo ypatumai“.

Lektorė – „Maistas sportui“ sveikos gyvensenos specialistė, aerobikos trenerė.

16.15 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

Pirmojo Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos trenerių seminaro afiša