



VILNIAUS
kultūrizmo ir fitnio klubų
SAJUNGA

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos „FITSPORT.LT“ SEMINARAS TRENERIAMS

Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!

2014 m. kovo 1 d.

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

Registracija iki vasario 23 d.
telefonu - 8 610 23 144., el. p. - rbimba@kfsajunga.lt
Kaina sąjungos nariams – 79 Lt, kitiems – 159 Lt.



Tribumen

**Maistas
Sportui**

FAST
Sports Nutrition

AMIX
ADVANCED NUTRITION

RBIMBA
Remigijus Bimba Asmeninis Treneris
www.rbimba.lt

9.30 - 10.00 val. Seminaro dalyvių registracija.

10.00 - 11.00 val. „Globalios tendencijos sveikatingumo treniruotės srityje. Eko sveikatingumas“.

Lektorius – biomed. m. dr. Aurimas Mačiukas. Asmeninis treneris, sveikatingumo centro Linija (Kaunas) vadovas, 1993–2002m. LKKA lektorius, WorldClass personalinių trenerių kursai (Praga, Maskva), SFA (Schwinn Fitness Academy) sertifikuotas instruktorius, Polar pulso monitorių sertifikuotas konsultantas, TRX STC ir GSTC sertifikuotas treneris. Vykdo trenerių mokymus bei atestacijas didžiausiuose Lietuvos sporto ir sveikatingumo klubuose.



dr. Aurimas
Mačiukas

11.15 - 12.15 val. „Asmeninio trenerio kompetencijų standartai (pagal EHFA). Ko reikia sėkmingam asmeniniam treniravimui“.

12.30 - 13.30 val. „Fizinio krūvio įtaka hormonų pusiausvyrai“.

Lektorius – Tomas Bardauskas. LSMU Sporto instituto dėstytojas, judriųjų sporto šakų kuratorius. Maisto papildų įmonės UAB "EAS Baltic" įkūrėjas ir vadovas. EAS "Body for Life" programos atstovas Lietuvoje. Profesionalus teniso treneris. Sydnejaus olimpinė dalyvis (lengvoji atletika).



Tomas
Bardauskas

13.30 - 14.00 val. Pietų pertrauka.

14.00 - 15.00 val. „Stuburo krūtininės dalies kineziologija“.

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



Ramunė
Komžienė

15.15 - 16.15 val. „Pratimų ir priemonių parinkimas esant stuburo krūtininės dalies funkciniam pakitimams.“ Praktinis užsiėmimas.

16.15 - 16.30 val. Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.