

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGA PRISTATO

## XVII TRENERIŲ SEMINARĄ

2019 m. vasario 2 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.



**Juozas Jankauskas**

*Sporto medicinos gydytojas*

**9.30-10.00 val. – Seminaro dalyvių registracija**

**Seminaro tema: „Jėgos treniravimas ir to svarba lėtinių ligų prevencijoje“**

Bus dėstoma:

- ✓ kodėl jėga yra sveiko senėjimo kriterijus;
- ✓ kokiais būdais efektyviausia treniruoti jėga patologijų turinčioje populiacijoje;
- ✓ jėgos pratimų biomechanika. Pritūpimas, trauka nuo žemės, stūmimas virš galvos, stūmimas nuo suoliuko;
- ✓ minimalūs jėgos standartai;
- ✓ bazinių jėgos pratimų “koučinimas” (praktika).

**14.30-14.45 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas**

**\* Seminarui dėvėti sportinę aprangą \***

*Sajungos nariams bus išduodama arba pratęsiama trenerio licencija. Apie trenerio licenciją galima sužinoti [www.kfsajunga.lt](http://www.kfsajunga.lt)*

### Seminara organizuoja

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga

### Seminaro vieta

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

### Seminaro kaina

Užsiregistravus ir apmokėjus iki 2019-01-20 – 50 €, užsiregistravusiems vėliau – 60 €

### Seminaro registracija

Norinčius dalyvauti seminare, **prašome registruotis iki 2019 metų sausio 20 d.** el. p: [rbimba@kfsajunga.lt](mailto:rbimba@kfsajunga.lt).  
Dalyvių skaičius ribotas.

Išsamesnė informacija apie seminarą teikiama mob. tel.: +370 610 23 144