

Seminārs sporta speciālistiem "Vispusīgā fiziskā sagatavotība"

Seminārs notiks 2015.gada 26.novembrī.

Programma: Seminārā tiks sniegta gan teorētiskā informācija, gan praktiski demonstrēti vingrinājumi, kā attīstīt visas fiziskās īpašības (spēku, ātrumu, izturību, lokanību).

Uzzināsiet arī, kā ar vingrinājumu palīdzību:

- Samazināt traumu risku
- Pilnveidot rehabilitācijas procesu
- Attīstīt reakcijas ātrumu
- Stiprināt dziļos muskuļus

Kā arī seminārā tiks izklāstīta informācija par uztura bagātinātājiem un to pielietojumu sportā.

Semināra dalībnieki saņems LTTC izdotu apliecību 8 stundu apmērā par A un B kategorijas sporta speciālista profesionālās pilnveides izglītības programmas apguvi, derīgu A, B un C sporta speciālistu resertifikācijai.

Semināra lektori ir spilgtas Latvijas sporta personības, kas gatavas dalīties ar savām zināšanām un pieredzi: Uģis Viļums, Dmitrijs Bražņikovs un Viktors Lācis.

Norise: nacionālajā sporta bāzē "Arkādija" (Rīga, Uzvaras bulvāris 10), 26.novembrī plkst. 10:00-16:00

Semināra mērķauditorija: sporta skolu treneri, fitnesa instruktori, sporta skolotāji, fizioterapeiti.

Maksa: EUR 45 no dalībnieka. Grupām vismaz 3 dalībnieku sastāvā 10% atlaide (atlaides tiek piešķirtas, ja visi grupas dalībnieki tiek pieteikti vienlaicīgi, samaksa par grupu jāveic vienā pārskaitījumā).

Pieteikšanās: nosūtot informāciju uz kursi@medsport.lv, norādot

- 1) kursu nosaukumu un
- 2) dalībnieka: vārdu, uzvārdu,
- 3) personas kodu
- 4) nodarbošanos
- 5) telefona numuru
- 6) e-pastu.

Pieteikšanos un samaksu aicinām veikt savlaicīgi, jo vietu skaits grupā ir ierobežots! Vieta grupā tiek nodrošināta pēc samaksas saņemšanas.

Lai noskaidrotu sīkāku informāciju, lūdzu, zvaniet 29184161 vai rakstiet kursi@medsport.lv un www.medsport.lv