

### **Seminaro sausio 22 d. (šeštadienio) dienotvarkė**

Seminaro vieta –Vilniaus g. 29, Kaunas

Seminaro trukmė – **10.00 – 16.00 val.**

Lektorė – ilgametė sveikatingumo trenerė, Lietuvos sporto universiteto Treneravimo sistemų programos magistrė Vidmantė Treinienė.

#### **Seminaro turinys:**

10.00 – 11.30. Kliento apklausos anketos. Fizinio pasirengimo ir fizinės būklės matavimai ir jų interpretacija. Kas yra saugu ir kas ne pirmųjų treniruočių metu?

11.30 – 11.45 Pertrauka

11.45 -12.30. Saugus fizinio krūvio skyrimas. Nuo ko pradėti? Pirmosios treniruotės pavyzdys, kitų treniruočių pavyzdžiai

12.30 – 13.30. Kaip komunikuoti su klientu ir padėti jam suformuluoti sportavimo tikslus? Klientų treniruočių planavimas atsižvelgiant į rezultatus ir kliento tikslus

13.30-13.45 Pertrauka

13.45 - 16.00 val. Sudėtingesnių atvejų analizė, sėkmės pavyzdžiai. Klausimai ir diskusija.

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: [info@sportoakademija.lt](mailto:info@sportoakademija.lt) arba telefonu 8 613 29199.