

Seminaro „Sveikatingumo treniruočių planavimas pradedantiems“ darbotvarkė

Seminaro data: *2019 metų rugpjūčio 17 d.*

Seminaro vieta: *BLC centras, Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53, Kaunas. Seminaras taip pat transliuojamas internetu.*

Seminaro trukmė – **10.00 – 17.00 val.**

Lektorė Vidmantė Treinienė.

Seminaro turinys:

10.00-13.00 – Efektyvios komunikacijos su klientu principai ir praktiniai pavyzdžiai. Saugus fizinio pajėgumo ir fizinės būklės testavimas. Saugaus fizinio krūvio skyrimas. Anketų pavyzdžiai, fizinio pajėgumo ir būklės testų bei gautų rezultatų interpretacija, treniruočių planų pavyzdžių analizė.

13.00 - 14.00 – Pietų pertrauka.

14.00 – 15.30 val. – Sudėtingesnių atvejų analizė ir praktinės rekomendacijos.

15.30 – 17.00 val. – Apibendrinimas, diskusija, konsultavimas.

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: info@sportoakademija.lt arba telefonu 8 613 29199.