



Uzaicinājums uz Funkcionālā treniņa kursiem (sensomotorais un dziļās muskulatūras treniņš izmantojot TOGU produkciju).

Kursu norises laiks: 2019.gada 16.maijs plkst.14.00 – 18.00

Vieta: Veselības centra "Baltezers" Sporta zāle

Mērķauditorija- *fizioterapeiti, personāltreneri, dažādu sporta veidu bērnu un pieaugušo treneri, fitnesa treneri, skolu un bērnudārzu sporta skolotāji un vienkārši sporta un veselīga dzīvesveida entuziasti.*

Kursa saturs:

1. Fizioterapijas un fitnesa inventāra ražotājfirmas TOGU (Vācija) filozofija un produktu prezentācija;
2. "Veselīga treniņa" koncepts un sensomotorā treniņa loma tajā;
3. Firmas TOGU produktu pielietojums sensomotorajā treniņā, ikdienas treniņos un terapijā;
4. Idejas un piemēri fizioterapijas nodarbībām un grupu treniņiem, izmantojot TOGU produktus.

Kursa laika grafiks:

1. Teorētiskā daļa - 30-40 min
2. Praktiskā daļa I
 - a.) Jumper – fizioterapijas daļa - 20 min;
 - b.) nodarbība ar Topanga - 20 min.;KAFIJAS PAUZE
 - c.) apļa nodarbība ar dažādiem TOGU produktiem - 30-40 min;
 - d.) nodarbība ar Redondo Ball Plus - 30 min;
 - e.) Vingrojumi kustību koordinācijas attīstībai + Challenge disc (koordinācijas tests un treniņš) demonstrācija - 30 min;
 - f.) Fascia training ar Actiroll un Blackroll - 15-20 min.
3. Praktiskā daļa II (darbs pāros vai nelielās grupās)

Kursu ilgums ~ 4 stundas

Maksimālais dalībnieku skaits - 14

Kursus vada: sertficēti TOGU akadēmijas treneri: Inese Feldmane un Madara Lāce (fizioterapeiti, maģistra grāds)

Tuvāka informācija: www.baltmedika.lv/kursi

Dalības maksa: 30 EUR

(kursu cenā ietilpst: uzskates materiāli, kafijas pauze)






Kursu dalībniekiem iespēja iegādāties kursus izmantoto aprīkojumu ar atlaidi.





Pieteikšanās:

info@baltmedika.lv; tālr: 67990261; mob: 29170022

Dalības maksai konts: LV44UNLA 0034112443100 (par TOGU kursiem, V.U.)

Kursos tiks izmantots sekojošs inventārs:

Nr.p.k.	Nosaukums
1.	Jumper -Red (without DVD) 
2.	Jumper Mini 
3.	Ski Trainer 
4.	Dynair Ballkissen XXL Level III 
5.	Balanza Ballstep MINI 

6.	<p data-bbox="316 136 555 170">Brasil in a set of 2</p> 
7.	<p data-bbox="316 548 561 582">Redondo Ball Plus</p> 
8.	<p data-bbox="316 990 526 1023">Topanga Green</p> 
9.	<p data-bbox="316 1400 667 1433">Actiroll rumble with actiball</p> 
10.	<p data-bbox="316 1848 646 1881">Actiroll wave with actiball</p>

	
11.	TheraBand vai Theragym Loop aplveida vingrošanas gumija
12.	Challenge disc 2.0 
13.	Jacaranda