

SOBOTA, 18. 6. 2022

	9:30 DO 10:30	11:00 DO 12:00	12:30 DO 13:30	14:30 DO 15:30	16:00 DO 17:00	
7:30 – 9:15 Registracija 9:15 Uradna otvoritev	DVORANA 1 - FITNES					
	Grega Jenko, prof. šp. vzg. PREGLED ATG SISTEMA VADBE - knees over toes guy (delavnica do 11.00)	dr. Marjeta Kralj Kunčič REDNA FIZIČNA AKTIVNOST KOT ORODJE ZA POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU	dr. Bogdan Kovčan VADBA V PARIH -. VOJAŠKA VADBA (delavnica do 14.00)	Gregor Sobočan, kond. trener PRAVILNO ZAPOREDJE TRENINGA IN ZAKAJ LAHKO PREVEČ DOBREGA TUDI ŠKODI	Marko Mrak, kond. trener NAČRTOVANJE FUNKCIONALNEGA TRENINGA IN MOBILIZACIJE V LETNEM CIKLUSU (delavnica do 17.30)	
	DVORANA 2 – SKUPINSKE VADBE					
	Blaž Bertonec, mednarodni učitelj joge (eRYT500) DINAMIČNA JOGA ZA ZDRAVA RAMENA IN VRAT (delavnica do 11.00)	Costas Michaelides ACE Certified PARTNER BODY CONDITIONING WORKSHOP (delavnica do 12.30)	Martin Zieralko iFAA Master instructor FUNCTIONAL FLOW (vadba)	Costas Michaelides ACE Certified DANCE AEROBIC (vadba)	Martin Zieralko iFAA Master instructor FUNCTIONAL STEP BODYWORKOUT (vadba)	
	DVORANA 3 - PILATES					
	Simon Uršič, dipl. kinez. VPLIV STOPAL NA TELESNO DRŽO IN UČINKOVITOST GIBANJA (delavnica do 11.00h)	Breda Sivec, inšt. pil., plesalka ZAPLEŠI PILATES (vadba)	Jan Prestor class. pil. ins. mat in Barbara Prestor, class. pil. ins. mat TUDI MOŠKI DELAJO PILATES (delavnica do 14.00)	Alenka Žakelj, inš. skup. vadb POPESTRITE SKUPINSKE VADBE S PRVINAMI PILATESA (vadba)	Ciril Klajnšček, gestalt coaching GESTALT COACHING IN UČINKOVITOST PILATES/FITNES VADBE (delavnica do 17.30)	
	DVORANA 4					
Mario Sambolec, nutricionist MNU NAPOGOSTEJŠE NAPAKE PREHRANSKIH SVETOVALCEV	Žan Župančič, mag. inž. preh. ALTERNATIVNI VIRI BELJAKOVIN	dr. Leon Bedrač POGLOBLJENA VLOGA MIKROHRANIL	mag. Matjaž Macuh MERITVE TELESNE SESTAVE IN NJIHOVA UPORABNOST PRI SPREMLJANJU NAPREDKA STRANK	mag. Tina Goršek Šparovec MORAŠ SHUJŠATI?		

NEDELJA, 19. 6. 2022

9:00 DO 10:00	10:30 DO 11:30	12:00 DO 13:00	14:00 DO 15:00	15:30 DO 16:30
DVORANA 1 - FITNES				
Robert Honn učitelj Yoga Alliance, E-RYT, IRJU MOČ ALI. GIBLJIVOST (delavnica do 10.30h)	Rok Dernikovič, trener olimpijskega dvigovanj uteži ZAKAJ TEKMOVALNI NAČIN TRENINGA ZA CROSSFIT NI PRIMEREN ZA REKREATIVCE?	Matej Cankar, prof šp. vzg. in Klemen Frangeš DVIGOVANJE IN NOŠENJE – SPREGLEDANE VAJE (delavnica do 13.30h)	Marck Goran Lorencin, Trener STANDARDI ZA UČINKOVITO PORABO MAŠČOBE	James M. Tomazin, trener, trans.buis. master coach NERAVNOVESJE V TELESU NAŠEGA VAROVANCA IN ZAKAJ JE TO POMEMBNO ZA NAS IN ZA NJIH (delavnica do 17.00 h)
DVORANA 2-SKUPINSKE VADBE				
Costas Michaelides ACE Certified STEP MASTERCLASS (delavnica do 10.30h)	Tadeja M. Zečević trenerka Bodyart BODYART (body & mind)	Simon Tomec, trener fitnesa, sk. vadb HIIT step	Tadeja M. Zečević Inštruktorica skupinskih vadb Total Body Sculp	Klara Dev, certificirana učiteljica joge obraza po metodi Face Yoga Method JOGA OBRAZA
DVORANA 3-PILATES				
Urša Kokelj, FRC in FRA trenerka MOBILITY (vadba)	Nuša Romih, prof. šp. vzg- FUNKCIONALNA INTEGRACIJA PO METODI FELDENKRAIS (delavnica do 12.00)	Nuša Romih , prof. šp. vzg FUNKCIONALNA INTEGRACIJA PO METODI FELDENKRAIS (vadba)	Jana Czerny, inštruktorica Wimhof metode DIHANJE PO WIM HOFF METODI (delavnica do 15.30)	Jana Czerny , inštruktorica Wimhof metode DIHANJE PO WIM HOFF METODI V POVEZAVI S PILATESOM (vadba))
DVORANA 4				
dr. Daniela Moškov Tanja in Katja Golja KO HRANA POSTANE NAŠ SOVRAŽNIK	dr. Danijela Moškov Tanja in Katja Golja KO HRANA POSTANE NAŠ SOVRAŽNIK	Nenad Kojić, nutricionist MNU PREHRANA ZA MOŽGANE	mag. Jernej Ogrin VEŠČINE NURICIONISTA ZA DELO V PRAKSI	Blaž Grmek, dip. dietetik TEMNE PLATI »ZDRAVE« PREHRANE ZA ŠPORTNIKA