

# SOBOTA, 25. 11. 2023

	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
7:30 dalje Registracija	<b>DVORANA 1 - PREDAVANJA</b>				
	Aljoša Kuzmanovski Kateri so dobri viri železa v prehrani in kako se soočiti s slabokrvnostjo?	Nenad Kojić Kako prehrana vpliva na holesterol?	dr. Nebojša Čokorilo OPT the training model for any goal	dr. Marjetka Kunčič vpliv dietnega prehranjevanja na črevesno floro in imunost?	Jana Levec Na kaj še posebej paziti glede prehrane v obdobju menopavze?
	<b>DVORANA 2 – VADBE</b>				
	Sebastian Piatek Bodyshape	Asja Pajk Easy dance	Sebastian Piatek Freek step	Peggoulini Kol Creative soft ball	Alessandro Pisanu Functional Bodyweight
	<b>DVORANA 3 - DELAVNICE</b>				
	9:00 DO 10:30	10:30 DO 12:00	12:00-13:30	14:00-15:30	15:30-17:00
	Luka Turk Pomembnost gibljivosti	Matej Cankar Smiselnost kompleksnih vaj pri rekreativnih in športnikih	Špela Kralj Vračanje v športno treniranje po operaciji medvretenčne ploščice in sprednje križne vezi	Asja Pajk Ritmični funkcionalni trening	dr. Nebojša Čokorilo Explore the core

## NEDELJA, 26.11.2023

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	
<b>DVORANA 1 - predavanja</b>					
Marina Zakić Najpogostejši izzivi pri izgubi odvečnih kilogramov in ali je vsak čas pravi čas za hujšanje?	Mario Sambolec? Zakaj se prenajedamo in kaj lahko storimo za boljše uravnavanje apetita?	Dajana Smolnikar Motnje hranjenja "Bingle eating disorder" - kako prepoznati in kaj narediti?	Matjaž Macuh Ali morajo športniki še posebej paziti na zadosten vnos omega 3?	dr. Darjan Spudić Ekscentrični tip izvedbe ponovitev pri vadbi za moč: teoretična izhodišča in uporabnost v praksi	
<b>DVORANA 2- VADBE</b>					
Peggoulini Kol Go with the Flow	Alessandro Pisanu Functional step	Nataša Gorenc HIIT	Ana Svetlin Tehnika Emmett za vaditelje joge, pilatesa in fitnesa: S hitro in nežno korekcijo do večje gibljivosti.	Anja Gržinič  Magic circle	
<b>DVORANA 3-DELAVNICE</b>					
9:00 DO 10:30	10:30 DO 12:00	12:00-13:30	14:00-15:30	15:30-17:00	
Ana Svetlin praktični vidiki lajšanja napetosti in nelagodja med izvedbo vadbe. Odkrivanje prednosti tehnike Emmett - za strokovnjake v športu in njihove stranke	Žiga Tolič Od bolečine do uspešnosti: Kako vam lahko pilates pomaga pri doseganju ciljev	Peggoulini Prenatal Pilates	Barbara Tanze Kako in zakaj trenirati dihalne mišice?	Tomaž Kucler in Nataša Gorenc Kako (pre)živeti v trenerskem poslu? praktični primeri različnih pristopov.	