



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Tālākizglītības centrs

PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMA

Mazā inventāra izmantošanas iespējas Pilates nodarbībās - REDONDO BALL

MĒRĶAUDITORIJA:	Fizioterapeiti, fizioterapijas studenti, treneri, veselības sporta speciālisti
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	Rudīte Skroderēna , RSU viesdocētāja, „B” kategorijas fitnesa trenere, fizioterapeite, semināru vadītāja
PROGRAMMAS APJOMS:	7 akadēmiskās stundas
NORISES DATUMS:	2023. gada 14. oktobris
NORISES LAIKS:	plkst. 10:00 – 16:00
NORISES VIETA:	RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga
DALĪBAS MAKSA:	EUR 65,00
PIETEIKŠANĀS:	aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā.

* Pieteikumā norādītie personas dati tiks izmantoti šīs profesionālās pilnveides programmas administrēšanas, tajā skaitā, rēķina un apliecības sagatavošanas, mērķiem

PROGRAMMA	
9:30-10:00	Reģistrācija
10:00-11:00	Meistarklase - pilates ar mazajām bumbām (REDONDO BALL)
11:00-12:30	Praktiski-metodiska nodarbība - pilates metodes vingrinājumu sērija dažādiem sagatavotības līmeņiem ar mazajām bumbām - guļus uz muguras: — inventāra raksturojums un izvēle; — vingrinājumu izpildīšanas tehnika un modifikācijas.
12:30- 13:00	Starpbrīdis
13:00-14:30	Praktiski-metodiska nodarbība - pilates metodes vingrinājumu sērija dažādiem sagatavotības līmeņiem ar mazajām bumbām – sēdus, guļus uz sāna: — vingrinājumu izpildīšanas tehnika un modifikācijas.
14:30-15:45	Praktiski-metodiska nodarbība - pilates metodes vingrinājumu sērija dažādiem sagatavotības līmeņiem ar mazajām bumbām - guļus uz vēdera, balstos un stājās: — vingrinājumu izpildīšanas tehnika un modifikācijas.
15:45 -16:00	Jautājumi un atbildes