



Daugavpils Universitāte



Daugavpils pilsētas  
dome

## SEMINĀRS

*“Esi kustībā!”*

**2017.gada 19.aprīlis**

**Daugavpils Universitāte, Parādes iela 1, 115.auditorija, Daugavpils**

## PROGRAMMA

**09:30 – 10:00** *Reģistrācija*

**10:00 – 10:15** Semināra atklāšana (*J.Dukšinskis – pilsētas domes 1.vietnieks, Sporta un jaunatnes departamenta Sporta nodaļas vadītājs Imants Lagodskis*)

**10:15 – 11:00** Sports un sirds veselība (*Andris Gorskis – Sporta medicīnas centra fizioterapeits, Daugavpils Universitātes lektors*)

**11:00 – 11:45** Personīgā pieredze un sagatavošanās skriešanai (*Jānis Kolužs – maratonists NY(USA)*)

**11:45 – 12:30** Fiziskās aktivitātes veselībai un sportam (*Larisa Silova – Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA) sertificēta nūjošanas instruktore, sertificēta trenere nūjošanā*)

**12:30 – 13:00** Motivācija un personīgā pieredze (*Anatolijs Levša – Pasaules čempions ultratriatlonā, „Jaunība” triatlona treneris*)

**13:00 – 13:30** *Tējas pauze*

**13:30 – 14:30** Pareizs uzturs un sports (*Arnis Rumbenieks –RIO Olimpisko spēļu dalībnieks, 50 km soļošana*)

**14:30 – 15:10** Pareiza apavu un apģērba izvēle sportojot (*Arnis Ozoliņš - NIKE+ RUN CLUB galvenais treneris*)

**15:10 – 16:00** Praktiskā nodarbība (*Treneri: Arnis Rumbenieks un Arnis Ozoliņš*)

**16:00 – 16:30** *Atskats uz semināra jautājumiem. Sertifikātu izsniegšana*