**VSEM ČLANICAM SOS**

**Ljubljana, 9.1.2020**

**RAZPIS: ZDRAVA PREHRANA IN FITNES, brezplačna 2-dnevna delavnica ZA TRENERJE**

**V petek, 24. in soboto, 25. januarja** **2020** bo **v Thermani Laško** potekala **2-dnevna delavnica na temo zdrave prehrane in fitnesa** **za trenerje.** Omenjeni dogodek spada v projekt »Zdrave skupnosti«.

**PROGRAM DELAVNICE:**

**Petek, 24. januar**

Do 14.30 ure – prihod v hotel Thermana Park Laško, prijava na recepciji

**14.45 – PREDAVANJE: FITNES in TELESNA PRIPRAVA**, *dr. Iva Jurov*, Les Mills inštruktorica

**16.00 – DELAVNICA: VODENA VADBA in OBISK FITNESA**

**17:00 – ODMOR:** malica

**17.20 – DELAVNICA:** načrtovanje vadbe za posamezne športe

**18:00 –** POVZETEK PRVEGA DNE

**18.30 – VEČERJA,** prost večer, možnost koriščenja fitnesa, bazena, savne

**Sobota, 25. marec**

**8.00 – ZAJTRK**

**9.00 – PREDAVANJE: ZDRAVA PREHRANA,** *dr. Iva Jurov*, nutricionistka

**10.15 – DELAVNICA: priprava zdravih obrokov**

**11.00 – ODMOR: malica**

**11.30 – DELAVNICA:** kako uskladiti zahteve zdravega življenjskega sloga?

**12.20 –** POVZETEK DRUGEGA DNE

**12.30 – KOSILO**

Prijavite se trenerji, ki vas tema zanima. Obeta se namreč prijeten vikend, poln informacij, prijetne družbe in vadbe. Prijave pošljite najkasneje do srede, 15. januarja 2020, na e-naslov: [so.slovenija@gmail.com](mailto:so.slovenija@gmail.com). Program lahko prijavi več trenerjev, v kolikor bo interesa več kot je kapaciteta, bomo omejili število trenerjev na posamezen program. Upoštevali bomo vrstni red prijav. Delavnica je brezplačna!

**PRIJAVNICA**

**Zdrava prehrana in fitnes, 2-dnevna delavnica za TRENERJE**

**Thermana Laško, 24.-25. januar 2020**

Lokalni program: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prijavljamo trenerje:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ime in priimek** | **e-pošta:** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Podpis odgovorne osebe: Žig:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prijavnico pošljite najkasneje do srede, 15. januarja 2020, na e-naslov: [so.slovenija@gmail.com](mailto:so.slovenija@gmail.com). Program lahko prijavi več trenerjev, v kolikor bo interesa več kot je kapaciteta, bomo omejili število trenerjev na posamezen program. Upoštevali bomo vrstni red prijav.

Športni pozdrav,

Urška Kustura

izvršna sekretarka

SO Slovenija