



Seminārs sporta speciālistiem, treneriem un sportistiem

2026. gada 24. oktobrī

Reinvaldu iela 17, Rīga

9.00 – 9.30 Dalībnieku reģistrācija un semināra atklāšana

9.30 – 11.00 "Kad nūjas kļūst par balstu – saruna par prātu un kustību"

Lektors: Latvijas psihiatru asociācijas prezidents, Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras vadītājs, **profesors Māris Taube**

11.00 - 11.15 Kafijas pauze

11.15 – 12.45 “Sievietes veselība pārmaiņu laikā: Kā nūjošana palīdz premenopauzē un menopauzē”

Lektore : Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas valdes locekle, **daktare Liāna Gavare**

12.45 – 13.15 Pusdienu pārtraukums

13.15 – 14.45 Plecu joslas kustīgums un veselība nūjošanā

Lektore : sertificēta nūjošanas trenere (LSFP, INWA / International Nordic Walking Federation) **Larisa Silova**,

14.45 – 15.00 Pārtraukums

15.00 – 16.45 Nūjošanas tehnikas pilnveidošana, videouzņemšana, darbs grupās – vingrinājumi tipisku kļūdu labošanai nūjošanas tehnikā

Praktiskās nodarbības vada sertificēta nūjošanas trenere (LSFP, INWA / International Nordic Walking Federation) **Larisa Silova un** Latvijas Tautas sporta asociācijas valdes locekle, Eiropas Kompāniju sporta federācijas viceprezidente un pieredzējusi nūjošanas trenere **Galina Gorbatenkova**

16.45 – 17.30 Praktiskās daļas analīze, un organizatoriski jautājumi

Par dalību seminārā tiek izsniegta apliecība (9 stundas), derīga resertifikācijai LSFP.

Dalības maksa: EUR 49

Latvijas Tautas Sporta Asociācija

R.n. 40008022133

Uzvaras bulvāris 10, Rīga, LV 1048

AS” SEB banka”

Konts: LV04UNLA0050024409762

Kods: UNLALV2X