

Prvi EDU-Coaching forum na Kastelu

EDU – Coaching forum, koji će okupiti kompetentne stručnjake iz regiona, biće održan od 11. do 13. maja u okviru festivala “Vivia Run&More Weekend” u banjalučkoj tvrđavi Kastel.

Program foruma osmišljen je za trenere trčanja, fitness i kondicione trenere, studente i nastavnike fizičkog vaspitanja, učitelje joge, fizioterapeute, nutricioniste, trkače, i sve one koji žele da usavrše svoje znanje, ostvare dugoročne kontakte sa stručnjacima, te aktivnije rade na unapređenju rekreativnog sporta, i sporta uopšte, u regionu i šire.

Ove godine u fokusu foruma su četiri teme, i to: kondicione pripreme rekreativaca, nutricionizam, prevencija od povreda i marketing u coaching-u.

Koloseum stručnog usavršavanja

Rekreativni sport je važan segment u stvaranju i razvijanju zdravih životnih navika, ali je mnogo važnije primjenjivati ga pravilno i uz savjete stručnjaka. EDU - Coaching forum će zato postati mjesto gdje će se razmjenjivati iskustva, polemisati, diskutovati, prenositi naučna i praktična znanja, obučavati i savjetovati.

Riječ je prvenstveno o stručnom forumu za unapređenje trenerskog rada u rekreativnim sportovima, ali je program osmišljen i za druge profile sportskih radnika, koji žele da aktivno rade na svom usavršavanju kako bi pomogli i drugima u pomjeranju njihovih psihofizičkih dometa.

Dio ovog stručnog usavršavanja usmjeren je i na poslovni, marketinški aspekt, čime akcenat stavljamo i na unapređenje poslovnih performansi učesnika i podizanje sportsko-rekreativnih oblasti na jedan profesionalan nivo.

U tom smislu, temu marketing u coaching-u obrađivaće Veroljub Zmijanac, osnivač portal “Trčanje.rs”, koji će u subotu, 12. maja (17:00-18:00) održati predavanje “Marketing i aktivacija klijenata – kako do uspješnog biznisa”. Veroljub Zmijanac poznat je kao guru beogradske trkačke scene, a inicirao je brojne projekte koji su uticali na popularizaciju trenda trčanja u Srbiji.

Od pripreme do zdrave prehrane

Kada su u pitanju kondicione pripreme iz Hrvatske nam dolazi Asja Petersen, verifikovani međunarodni pilates instruktor i edukator, te pokretač trenda vježbanja autentične Pilates tehnike na hrvatskom području. Učesnici banjalučkog foruma u subotu 12. maja (12:00-13:30) moći će da prisustvuju njenom predavanju/radionici na temu “Biomehanika kralježnice i funkcionalnost lokomotornog sustava”.

Prof.dr. Lejla Šebić je najpoznatije ime u BiH kada se spomene fitness i aerobik. Na prvom EDU – Coaching forumu u Banjaluci u petak, 11. maja (17:00-18:00) govoriće o novim trendovima u grupnim

fitness programima, a posjetioci će imati priliku da učestvuju i u njenoj radionici “Funkcionalni body weight trening”.

Temom nutricionizam u subotu, 12. maja (15:30-16:30) baviće se oficijelni ljekar Svjetske fitness federacije- FISAF, Danijel Borković, koji posljednjih 14 godina aktivno radi sa sportskim organizacijama i sportistima, i to kao doktor, edukator, nutricionista, te sportski i medicinski savjetnik. Učesnike foruma u Banjaluci upoznaće sa specifičnostima prehrane i suplementacija u sportu.

Kako trenirati bez povreda

Učesnike EDU – Coaching foruma očekuju i raznovrsna stručno-edukativna predavanja i radionice o prevencijama od povreda. Na predavanju pod nazivom “Oporavak u modernom sportu” posjetioci će u subotu, 12. maja (14:00-15:00) imati priliku da čuju prof.dr. Aleksandra Jakovljevića, specijalistu ortopedske hirurgije iz Beograda.

Glavni trener Beogradskog trkačkog kluba, Ivan Radenković tvorac je trenažnog programa Škole trčanja kroz koji je uspješno prošlo preko 2500 polaznika/ca kako u Beogradu, tako i širom Srbije. Zagovornik je "pametnog " treniranja, treniranja baziranog na naučnim saznanjima. U tom smislu, učesnici banjalučkog foruma u petak, 11. maja (18:00-19:00) moći će da prisustvuju njegovom predavanju “Kako trčati bez povreda”.

Uz pravilno trčanje, važno je i pravilno disanje, zato je tu i učitelj Kundalini yoge iz Banjaluke, Sanda Mešinović, koja će u petak, 11. maja (15:00 - 16:30) učesnike foruma provesti kroz radionicu pod nazivom “Tehnike disanja”. Nakon dugogodišnjeg iskustva rada u korporativnom svijetu, ali i kao fitness trener, Sanda se posvetila edukaciji i pomoći svim ljudima u njihovoj želji da žive zdraviji, kvalitetniji i ljepši život.

U okviru EDU – Coaching foruma u petak, 11. maja (19:00-20:00) biće održana i panel diskusija na temu “Adolescentno doba uličnih trka” u kojoj će učestvovati gosti iz regiona: Gojko Zalokar - direktor Ljubljanskog maratona, Alen Bošković - direktor Dubrovačkog polumaratona, Marko Vasić - predstavnik Evropske atletske asocijacije i Veroljub Zmijanac – osnivač portala “Trčanje.rs”. Domaćin prvog panela je Vladimir Selec, sportski direktor Banjalučkog polumaratona.

Predavanja, panel diskusije i radionice su još jedan segment po kojem se “Vivia Run&More Weekend” izdvaja od drugih, sličnih događaja.