

**Обучение инструкторов скандинавской ходьбы в санатории «Зеленая роща» с
14.08.2015 по 16.08.2015 г.**

Программа семинара

День первый (место встречи регистратура 1 корпус)

12:00 – регистрация участников, расселение

13:00-14:00 обед

15:00-16:30 Теория:

- Что такое скандинавская ходьба.
- Теория разминки, заминки и построения силовых блоков.
- Снаряжение
- Одежда и обувь

19:00 -21:00-Практика:

- мастер-класс (показательная тренировка 1,5 -2 часа)
- снаряжение
- техника ходьбы
- разминка, заминка, силовые блоки.

День второй

7:30 До завтрака - сдача анализов (с-реактивный белок, глюкоза, холестерол 1 корпус, лаборатория)

Биофотонное сканирование, определение мышечно/жирового состава.

8:00-9:00 завтрак

После завтрака

10:00 – 11:30 Теория:

- Что такое Здоровый Образ Жизни;
- Что такое Здоровые привычки;
- Питание;
- Современные методы управления здоровьем;
- Wellness дневник, зачем он нужен?

11:00 – 13:00 Теория:

- выработка привычки;
- быть интересным и полезным;

- отношения с клиентами;

13:00 – 14:00 Обед

15:00 - 18:00 Практика:

- отработываем технику ходьбы;
- разрабатываем комплексы для интервальной тренировки;
- система проведения тренировок для групп с разной степенью подготовленности.

День третий.

8:00-9:00 завтрак

10:00 – 12:00 Теория:

- Маркетинг;
- Продвижение, в т.ч. через социальные сети;
- Современные гаджеты и программы;
- Практика и завершение обучения

12:00 – 14:00. Практика и завершение семинара.

13:00-14:00 обед и выезд

Для обучения: легкая и гибкая обувь (кроссовки), удобная, легкая верхняя одежда для фитнеса по погоде.