



Sāc Jauno gadu ar veselības meistarklasi

“KĀ LABI JUSTIES”

2025. gada 8. janvārī no plkst. 18.00 līdz 20.00 Ventspils tehnikumā notiks veselības meistarklase “KĀ LABI JUSTIES”, kuru vadīs sertificēta trenere Ināra Pomere.

Jauns gads – jauni ieradumi! Pēc svētku bagātīgajiem mielastiem un svinībām janvāris ir īstais laiks atgūt līdzsvaru un ieviest veselīgus paradumus. Sāc jauno gadu ar veselības meistarklasi, kas uzlabos pašsajūtu un iedvesmos visam gadam!

Meistarklasē Ināra Pomere – sertificēta fitnesa, nūjošanas un Body Art trenere, kā arī bloga “Ināra vingro un nūjo” autore – palīdzēs rast atbildes uz būtiskiem jautājumiem, kas īpaši aktuāli gada sākumā:

- Kā sākt kustēties, ja svētku sezona bijusi mazkustīga?
- Ar ko sākt, lai kustības kļūtu par ieradumu un nezaudētu motivāciju?
- Kā izveidot efektīvu un vienkāršu treniņu plānu 10 dienām?
- Kā mazkustība ietekmē ķermeni, un ko darīt, lai to labotu?

Divu stundu laikā būs iespēja ne tikai uzzināt teoriju, bet arī praktiski izmēģināt:

- 5 minūšu vingrinājumu kompleksu “Piecelies un izkusties”;
- spēka un kardio vingrinājumus, piemēram, intervāla soļošanu;
- vienkāršus vingrojumus, kas neprasa speciālu aprīkojumu.

Šī meistarklase būs piemērota ikvienam – neatkarīgi no vecuma vai fiziskās sagatavotības. Nepieciešama tikai vēlme sākt kustēties un labs noskaņojums!

Meistarklases cena – 30 eiro.

Uz nodarbību vēlams ierasties ērtā apģērbā.

Pieteikšanās līdz 2. Janvārim, aizpildot anketu: ej.uz/MeistarklaseKALABIJUSTIES

Minimālais dalībnieku skaits – 12, maksimālais – 20.