

23.06 – PIĄTEK (ONLINE)			24.06 – SOBOTA			25.06 - NIEDZIELA		
11:00 – 12:00	Wielowymiarowe podejście do bólu dolnego odcinka kręgosłupa.	Agnieszka Wietrzyńska	08:00 – 09:00	Rejestracja		08:00 – 08:30	Rejestracja	
12:00 – 13:00	Jakie suplementy warto stosować wśród osób aktywnych fizycznie.	Arkadiusz Matras	09:00 – 09:40	Trening siłowy w treningu medycznym.	Szymon Moszny	08:30 – 10:30	Warsztat: Stopa biegacza.	dr Ryszard Biernat
13:00 – 14:00	Integracja strukturalna: ponadczasowa elegancja recepty Idy Rolf.	dr Piotr Szałański	10:00 – 11:00	Mobilność z perspektywy mózgu.	Patrick Meinart	10:30 – 11:00	Przerwa kawowa	
14:00 – 15:00	Jak trenować zdrowo? Koncepcja tensegracji na przykładzie wybranych ćwiczeń.	Mateusz Kawalec	11:00 – 12:00	Podejście fizjoterapeutyczne do treningu z uwzględnieniem mięśni dna miednicy.	Katarzyna Piotrowska	11:00 – 13:00	Warsztat: Przewiduj kontuzje zanim się pojawią, stosując u swoich klientów Functional body check.	Mariusz Hernik
15:00 – 15:15	FTN, czyli booster efektywności w sporcie profesjonalnym i amatorskim.	Piotr Sierpowski	12:00-13:00	Diagnostyka funkcjonalna w treningu personalnym.	Damian Archacki	13:00 – 14:00	Przerwa obiadowa	
15:00 – 16:00	Przerwa		13:00 – 13:30	Przerwa kawowa / Debata	Szymon Moszny vs Paweł Głuchowski	14:00 – 16:00	Warsztat: Dynamiczna stabilizacja nerwowo-mięśniowa: ćwiczenia w pozycjach rozwojowych w celu poprawy wyników sportowych i zapobiegania urazom typu repetitive strain (urazów wynikających z chronicznego przeciążenia).	prof. Alena Kobesova / Oldrich Chramosta
16:00 – 17:00	Charakterystyka zaburzeń blizn mogących w istotny sposób wpływać na jakość i efektywność treningów.	Katarzyna Młotek	13:30 – 14:30	Stopa biegacza.	dr Ryszard Biernat	08:30 – 17:00	Szkolenie: Mobilność z perspektywy mózgu.	Patrick Meinart
17:00 – 18:00	Zjawisko bólu w oparciu o model biopsychospołeczny.	Michał Grala	14:30 – 15:30	Medyczny trening personalny jako część profesjonalnego i komplementarnego etapu terapii.	dr n.med. Radosław Nadzikiewicz / Andrzej Grzebyk			
18:00 – 19:00	Nie jesteś swoim uszkodzeniem kręgosłupa.	dr Piotr Deja	15:30 – 16:30	Przerwa obiadowa				
			16:30 – 17:30	Podejście do dynamicznej stabilizacji nerwowo-mięśniowej w przypadku bólu dolnego odcinka kręgosłupa, dysfunkcji i optymalnej sprawności.	prof. Alena Kobesova / Oldrich Chramosta			
			17:30 – 18:30	Możliwości treningowe w zaburzeniach statyki narządu rodowego u kobiet.	Izabela Ślęzak-Walczybok			
			18:30 – 19:00	Przerwa kawowa				
			19:00 – 20:00	Neuro Strength – nowe podejście do treningu siłowego.	Patrick Meinart			
			20:00 – 21:00	Bark – nowoczesne podejście w terapii i treningu.	Łukasz Burliński			
			21:00 – 21:30	Nagrody dla publiczności				

23.06.2023

PIĄTEK

11:00

Agnieszka Wietrzyńska
Wielowymiarowe podejście do bólu dolnego odcinka kręgosłupa.



12:00

Arkadiusz Matras
Jakie suplementy warto stosować wśród osób aktywnych fizycznie.



13:00

dr Piotr Szałański
Integracja strukturalna: ponadczasowa elegancja recepty Idy Rolf.



14:00

Mateusz Kawalec
Jak trenować zdrowo? Koncepcja tensegracji na przykładzie wybranych ćwiczeń.



PRZERWA

15:00 - 15:15

Piotr Sierpowski
FTN, czyli booster efektywności w sporcie profesjonalnym i amatorskim.



16:00

Katarzyna Młotek
Charakterystyka zaburzeń blizną mogących w istotny sposób wpływać na jakość i efektywność treningów.



17:00

Michał Grała
Zjawisko bólu w oparciu o model biopsychospołeczny.



18:00

dr Piotr Deja
Nie jesteś swoim uszkodzeniem kręgosłupa.



24.06.2023 SOBOTA

08:00 - 09:00 REJESTRACJA

09:00

Szymon Moszny
Trening siłowy w treningu medycznym.



10:00

Patrick Meinart
Mobilność z perspektywy mózgu.



11:00

Katarzyna Piotrowska
Podejście fizjoterapeutyczne do treningu z uwzględnieniem mięśni dna miednicy.



12:00

Damian Archacki
Diagnostyka funkcjonalna w treningu personalnym.



13:00-13:30 PRZERWA KAWOWA

13:30

dr Ryszard Biernat
Stopa biegacza.



13:00 - 13:30

Debata Szymon Moszny vs
Paweł Głuchowski
Które zasady i metody klasycznego treningu siłowego mogą być wykorzystane w treningu medycznym?



14:30

dr n.med. Radosław Nadzikiewicz
Medyczny trening personalny jako część profesjonalnego i komplementarnego etapu terapii.



14:30 - 15:30

dr.n.med. Radosław Nadzikiewicz
Andrzej Grzebyk
Medyczny trening personalny jako część profesjonalnego i komplementarnego etapu terapii.



15:30-16:30 PRZERWA OBIADOWA

prof. Alena Kobesova
Oldrich Chramosta

Podejście do dynamicznej stabilizacji nerwowo-mięśniowej w przypadku bólu dolnego odcinka kręgosłupa, dysfunkcji i optymalnej sprawności.



16:30

17:30

Izabela Ślęzak-Walczbok
Możliwości treningowe w zaburzeniach statyki narządu rodnegu u kobiet.



18:30-19:00 PRZERWA KAWOWA

Patrick Meinart

Neuro Strenght – nowe podejście do treningu siłowego.



19:00

20:00

Łukasz Burliński
Bark – nowoczesne podejście w terapii i treningu.



21:00-21:30 NAGRODY DLA PUBLICZNOŚCI

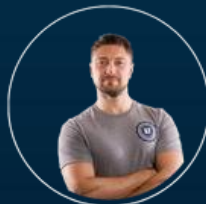
25.06.2023 NIEDZIELA

08:00 – 08:30 REJESTRACJA

SZKOLENIE

08:30 – 17:00

Patrick Meinart
Mobilność z perspektywy mózgu.



08:30 – 10:30

dr Ryszard Biernat
Warsztat - Stopa biegacza.



10:30-11:00 PRZERWA KAWOWA

11:00 – 13:00

Mariusz Hernik
Warsztat – Przewiduj kontuzje zanim się pojawią,
stosując u swoich klientów Functional body
check.



13:00-14:00 PRZERWA OBIADOWA

14:00 – 16:00

prof. Alena Kobesova
Oldrich Chramosta
Warsztat – Dynamiczna stabilizacja nerwowo-
mięśniowa: ćwiczenia w pozycjach rozwojowych
w celu poprawy wyników sportowych i
zapobiegania urazom typu repetitive strain (
urazów wynikających z chronicznego
przeciążenia).

