

PIRMOJO PUSMEČIO PASKAITŲ TVARKARAŠTIS

Teorinės paskaitos vyks Lietuvos sporto universiteto Centrinė rūmų (Sporto g. 6) 215 auditorijoje 18:00-19:00 val.

Data, laikas	Tema	Lektorius
Spalio 14 d. 18:00-19:00 val.	"Tiksinti bomba: gyvenimo būdo ligos. Kaip sau padėti?"	Erika Krasinskė LSU biologijos doktorantė, tarptautinių mokslo publikacijų bendraautorė, asmeninė trenerė, sertifikuota mitybos specialistė, knygos „Dukra“ (2017) autorė
Spalio 28 d. 18:00-19:00 val.	„Fizinis aktyvumas įvairiomis oro sąlygomis – ką turime žinoti, kad būtume saugūs“	dr. Kristina Visagurskienė LSU lektorė, studijų programos „Fizinis aktyvumas ir visuomenės sveikata“ direktorė, nacionalinių ir tarptautinių projektų dalyvė, vadovėlio „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ (2021) bendraautorė, LSU TAU veiklų koordinatore, Nirvana fitness instruktore
Lapkričio 11 d. 18:00-19:00 val.	"Šalčio samprata ir šiuolaikinis mokslas"	dr. Nerijus Eimantas Sporto mokslo ir inovacijų instituto vyresnysis mokslo darbuotojas, LSU Sveikatinimo ir reabilitacijos katedros lektorius, nacionalinių ir tarptautinių mokslo projektų dalyvis, tarptautinių mokslo publikacijų bendraautorius.
Lapkričio 25 d. 18:00-19:00 val.	„Fizinio aktyvumo nauda fizinei ir psichinei sveikatai“	doc. dr. Vida Česnaitienė LSU docentė, Sporto mokslo ir inovacijų instituto vyresnioji mokslo darbuotoja, nacionalinių ir tarptautinių mokslo projektų dalyvė, tarptautinių mokslo publikacijų bendraautorė, vadovėlio „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ (2021) bendraautorė
Gruodžio 9 d. 18:00-19:00 val.	"Gyvenimo kokybė bet kuriame amžiuje"	doc. dr. Ramutis Kairaitis LSU docentas, tarptautinių mokslo publikacijų bendraautorius knygos „Jėgos treniruotė. Kultūrizmas. Sveikatingumas“ (2014) autorius, nacionalinių ir tarptautinių projektų dalyvis, klubo „Sporto Olimpas“ vadovas
Gruodžio 23 d. 18:00-19:00 val.	„Mankšta yra vaistas (angl. Exercise is Medicine®) – kas tai? Perspektyvos Lietuvoje“	dr. Kristina Visagurskienė LSU lektorė, nacionalinių ir tarptautinių projektų dalyvė, vadovėlio „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ (2021) bendraautorė, LSU TAU veiklų koordinatore, Nirvana fitness instruktore

Renginių metu bus fotografuojama ar filmuojama. Informuojame, kad Jūs galite būti matomi renginio nuotraukose / vaizdo įrašuose, kurie bus skelbiami įvairiose LSU ar kitose medijos priemonėse.

- Įvadinis LSU Trečiojo amžiaus universiteto renginys vyks **spalio 1 d. (trečiadienis) nuo 18:00 val. Lietuvos sporto universiteto Centrinų rūmų 215 aud.**
- Užsiregistravus į LSU TAU klausytojus metinį vienkartinį mokestį 30 EUR reikia sumokėti pavedimu iki lapkričio 20 d. Banko rekvizitai mokėjimui pavedimu:
Gavėjo pavadinimas: Lietuvos sporto universitetas;
Įmonės kodas: 111951530
Sąskaita: LT04 7044 0600 0332 5574; AB SEB Vilniaus bankas
Įmokos kodas: 006
*Mokėjimo paskirtyje nurodykite, jog mokate stojamąjį TAU mokestį bei **savo vardą ir pavardę.***
- Norintieji lankyti fizinio aktyvumo veiklas (mankštą, Nirvana fitness) turės pateikti gydytojo (gali būti šeimos gydytojo) **pažymą** su įrašu, kad galite lankyti fizinio aktyvumo veiklas. Pažyma gali būti popierinė, arba atsiųsta jos kopija el. paštu kristina.visagurskiene@lsu.lt
- Bendroji mankšta vyks pirmadieniais ir ketvirtadieniais 17:00-18:00 val. (galėsite lankyti pagal jums priskirtos grupės grafiką).
- Nirvana fitness (nauja ir pasaulyje sparčiai plintanti sistema, kurią sukūrė mokslininkų, judesių, kvėpavimo ir garso specialistų komanda. Tikslas – išmokyti taisyklingo kvėpavimo ir sukurti sveiką kūno bei proto sąjungą. Šios treniruotės sujungia kelis elementus: atpalaiduojanti muzika; pilates, jogos ir funkcinių judesių srautas; ritmingas kvėpavimas.) vyks trečiadieniais 18:00-19:00 val. (galėsite lankyti pagal jums priskirtos grupės grafiką).

Pasiteiravimui: el. paštas kristina.visagurskiene@lsu.lt , tel. nr. +37069009910