

08.05.2017

Aicina apmeklēt semināru par Tautas sporta sacensībām

Latvijas Sporta medicīnas asociācija un Sporta laboratorija aicina uz bezmaksas informatīvo semināru “*Tautas sporta sacensības - kā darīt pareizi?*”, kas norisināsies ceturtdien, 11. maijā, Bellevue Park Hotel Riga, zālē *Parīze I*, no plkst. 15.00 līdz 18.00. Tajā ikvienam interesentam būs iespēja rast atbildes uz sev aktuālajiem ar sportošanu saistītajiem jautājumiem.

Semināra laikā tā dalībnieki varēs uzzināt par cilvēka organisma spējām un gatavošanos Tautas sporta sacensībām. Sacensību organizatori stāstīs par savu fantastisko pieredzi un izaicinājumiem, rīkojot liela mēroga sacensības un iespējām sportot visa gada garumā. Savukārt sporta ārsti sniegs profesionālus padomus par veselīgu sportošanu, slodzes plānojumu un izvairīšanos no pārslodzes, uztura nozīmi un ātru organisma atjaunošanos pēc sacensībām.

[Preses relīze](#)

[Semināra programma](#)