TRENING ZDROWOTNY

Sympozjum „Ku zdrowiu – od teorii do praktyki”

Medicina Sportiva Practica

Rytro 19-21 marca 2015 r.

z udziałem wykładowców zagranicznych

pod patronatem naukowym
Dziekana Wydziału Lekarskiego UJ CM prof. hab. med. Tomasza Grodzickiego
Prodziekana ds. Rozwoju Kadr i Studiów Doktoranckich AWF dr hab. prof. Zbigniewa Szyguły

Organizator Sympozjum: dr Wojciech Gawroński – redakcja czasopisma „Medicina Sportiva”
Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum
Zakład Medycyny Sportowej i Żywienia Człowieka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

PROPONOWANE TEMATY SESJI ORAZ WARSZTATÓW PODCZAS SYMPOZJUM:

SESJE
- Trening osób dorosłych
- Aktywność fizyczna czy na pewno dla zdrowia?
- Trening zdrowotny osób z dysfunkcją narządu ruchu
- Trening siłowy/oporowy i rehabilitacja osób w starszym wieku
- Metabolizm w wysiłku i w braku aktywności fizycznej bezczynności
- Wspomaganie restytucji powysiłkowej
- Leki sportowej apteki – i nie tylko
- Organizacja opieki medycznej w ekipach olimpijskich i paraolimpijskich
- Monitoring przy użyciu narzędzi eHealth oraz mHealth

WARSZTATY
Poranny rozruch dla wszystkich
- Spacer „Ku zdrowiu” z twórcą koncepcji ABS treningu zdrowotnego
- Nordic walking z kwalifikowanym instruktorem
- Akwaaerobic i pływanie z kwalifikowanym instruktorem

Warsztaty do wyboru:
- EKG wysiłkowe a testy wysiłkowe w medycynie sportowej i aktywności fizycznej
- Fizjo- i fizykoterapia w tzw. odnowie biologicznej
- Interwencja żywieniowa i aktywność fizyczna w leczeniu nadwagi i otyłości

Sesja plakatowa – trening zdrowotny, tzw. odnowa biologiczna i tematy różne

WYKŁADOWCY

doc. Branislav **Delej** (Słowacja), dr Marc **Eichler** (Niemcy), prof. Dusan **Hamar** (Słowacja), prof. Michael **Kalinski** (USA), prof. Krzysztof **Krzystyniak** (Kanada), prof. Ron **Maughan** (Wielka Brytania), doc. Michail **Michailov** (Bułgaria), prof. Mark **Willems** (Wielka Brytania), prof. Vaclav **Zeman** (Czechy)

lek. Aleksander Biesiada, prof. Artur Dziak, lek. Aleksandra Gawrońska, dr Wojciech Gawroński, prof. Tomasz Grodzicki, dr med. Paweł Kamiński, dr med. Henryk Kuński, dr Estera Nowacka, dr Andrzej Pokrywka, prof. Małgorzata Schlegel-Zawadzka, prof. Zbigniew Szyguła, lek. Paweł Zieliński, prof. Andrzej Ziemba

Wykłady w języku polskim i angielskim. Podczas wykładów zagranicznych gości przewiduje się tłumaczenie symultaniczne na język polski.

DANE DO RACHUNKU

Nazwa firmy .....

ulica ..... kod ..... miasto .....

NIP .....

Upoważniam do wystawienia faktury/rachunku bez mojego podpisu.

Data ..... Podpis .....

Wypełnioną i podpisaną Kartę Uczestnictwa proszę przesłać na adres:

„Medicina Sportiva”
ul. Wołodyjowskiego 16
31-980 Kraków

Sympozjum „Ku zdrowiu – od teorii do praktyki”

Medicina Sportiva Practica

Rytro 19-21 marca 2015 r.

z udziałem wykładowców zagranicznych

RESTYTUCJA
REGENERACJA
POWYSIŁKOWA

Celem Sympozjum jest przedstawienie „od teorii do praktyki” różnych aspektów medycyny sportowej w zakresie treningu zdrowotnego oraz podstaw wspomagania, restytucji/regeneracji powysiłkowej niezbędnej w codziennej pracy lekarza, fizjoterapeuty i trenera personalnego z osobami aktywnymi fizycznie, z uwzględnieniem osób starszych.

Więcej szczegółów: warunki przesyłania streszczeń do sesji plakatowej oraz aktualny ramowy program na stronie

www.medicinasportiva.pl

Pakiet* uczestnictwa wynosi:

700,- zł w pokoju dwuosobowym – płatne do **15.12.2014** r.

8**00****,- zł w pokoju dwuosobowym – płatne do **15.02.2015** r.

Po tym terminie płatne na miejscu: 900,- zł w pokoju dwuosobowym **jedynie w przypadku wolnych miejsc!**

DECYDUJE DATA WPŁYNIĘCIA OPŁATY NA PODANE PONIŻEJ KONTO

Raiffeisen Bank Polska S.A. 95 1750 1240 0000 0000 0791 0304

Osoby, które chcą pozostać jeden nocleg dłużej z 21/22.03 (wraz z kolacją i śniadaniem) proszone są o dopłatę w wysokości 150 złotych do podanych powyżej kwot.

Zgłoszenie udziału w sympozjum należy nadesłać najpóźniej do 15 lutego 2015 roku na adres redakcji „Medicina Sportiva”

Koszt uczestnictwa obejmuje:

- udział w wykładach i warsztatach, materiały sympozjalne,
- 2 noclegi, dwudniowe wyżywienie (3 obiady, 2 śniadania, kolacja), biesiada, przerwy kawowe,
- bezpłatne korzystanie z krytej pływalni, sauny, sali fitness, tenisa stołowego oraz parkingu samochodowego.

Na terenie hotelu funkcjonuje ośrodek SPA – zabiegi odpłatne.

Miejsce Sympozjum: Hotel Perła Południa, 33-343 Rytro 380 • **Upoważniony organizator:** PBM Południe Tour Sp. z o.o.

* pakiet jest niepodzielny; ** pokój 2-os. – istnieje możliwość wyboru osoby współtowarzyszącej

KARTA UCZESTNICTWA

Imię i nazwisko .....

Tytuł naukowy / stanowisko .....

Adres do korespondencji (ulica, kod, miasto): .....

.....

tel. ..... • e-mail: .....

Dokonuję opłaty:

☐ za pobyt dwudniowy w pokoju dwuosobowym ..... (wpisać odpowiednią kwotę)

☐ dodatkowy dzień pobytu: 150 zł

Potwierdzam wpłatę w wysokości ..... zł na konto:

Raiffeisen Bank Polska S.A. 95 1750 1240 0000 0000 0791 0304

Hotel Perła Południa, 33-343 Rytro 380, PBM Południe Tour Sp. z o.o.