

Razpored predavanj BI 2026 – osnovni modul



	petek		sobota		nedelja	
1. teden	5.6.	MARKO GERŠAK – MARIBOR Osnove BODIFIT programa Lik inštruktorja BODIFIT zgodovina, vizija, poslanstvo Množični fitnes programi in razvoj	6.6.	MOJCA PUŠENJAK – MARIBOR Osnove gibalne strukture – razumevanje ritma, gibanje ob glasbi Pomen ritma in gibanja v glasbi	7.6.	HARIS CRNOLIČ – MARIBOR Osnovne krepilne vaje z lastno težo Osnovne krepilne vaje z rekviziti
2. teden	12.6.	PETER MODREJ – MENGEŠ Osnove športnega treniranja, didaktični pristopi Aerobna kapaciteta, kardio trening na fitnesu	13.6.	PETER MODREJ – MENGEŠ Uporabna kineziologija (biomehanika) Tekaška abeceda Koraki do uspešnega strokovnjaka na področju fitnesa	14.6.	POLONA GOSAR – MENGEŠ Zgodovina in razvoj fitnesa Osnove fitnesa in uporabne pojavne oblike ACSM standardi in smernice EuropeActive Zakonodaja v športu Kodeks – etična načela
3. teden	19.6.	ANDREJ HAJNC – MARIBOR Športna dopolnila, superživila, trendi Promocija fitnes življenjskega sloga	20.6.	NUŠA ZORKO – MARIBOR Osnove fiziologije (mišice, pljuča, cirkulacija, energijski sistemi)	21.6.	URŠKA BUKOVNIK – MENGEŠ Osnove prehrane 1
4. teden	26.6.	POLONA GOSAR – MENGEŠ Komunikacija in timsko delo Mreženje in povezovanje Praktine vaje v komunikaciji	27.6.	BLAŽ ZAGORC – MENGEŠ Osnove psihologije v športu DOMEN KOMPARE – MENGEŠ Prva pomoč v fitnesu in z vadečimi	28.6.	DEJAN KERNC – MENGEŠ Varnost pri vadbi, hifiena, preventiva in fitnes Osnove telesne drže, osnove gibanja Telesna sestava, analiza telesne drže
5. teden	3.7.	MAŠA KAČ – MENGEŠ Osebni pristop: Strokovni posvet, uvajalno testiranje in program, osebni program Napotki za varnost, motivacija Gibalne vaje (praktično)	4.7.	URŠKA BUKOVNIK – MENGEŠ Osnove prehrane 2 POLONA GOSAR – MENGEŠ Fitnes management strokovnega sodelavca Periodizacija vadbe, nasveti, ind. obravnava	5.7.	RENATA VAUHNİK – MARIBOR Osnove funkcionalne anatomije (kosti, sklepi, mišice in njihova vloga)