



URNIK

PROGRAMOV NADALJNJEGA IZOBRAŽEVANJA IN USPOSABLJANJA
STROKOVNIH DELAVCEV V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

»KAKO S PRIMERNO VADBO UMIRITI IN ZMANJŠATI BOLEČINE V KRIŽU«

Ljubljana, 21.10.2018

Športna hiša Ilirija, Ljubljana

| DAN | URA | št. ur | PREDMET | PREDAVATELJ |
|------------|---------------|--------|---|-------------|
| 21.10.2018 | 08.00– 09.00 | 1 | Oprelitev bolečine v križu in vzroki za nastanek | Dejan Kernc |
| | 09.00– 11.00 | 2 | Možnosti samopomoči: učinkovitost in natančnost vadbe | |
| | 11.00 – 11.30 | | Odmor | |
| | 11.30 – 13.30 | 2 | Praktični primeri vaj in razlaga | |
| | 13.30 – 14.00 | | Odmor | |
| | 14.00 – 17.00 | 3 | Praktični primeri vaj in razlaga | |

Predavatelj: Dejan Kernc, prof. šp. vzg.

Dejan Kernc, idejni vodja Re:aktiva (vadba namenjena ljudem z bolečinami v hrbtenici), je doktorski kandidat kineziologije za področje bolečin v hrbtenici na Fakulteti za šport v Ljubljani. Je soavtor inovativne raziskave zgodnje rehabilitacije po zatrditvi ledvene hrbtenice, ki združuje medicinsko, fizioterapevtsko in kineziološko znanje ter soavtor številnih znanstvenih člankov s področja bolečin v hrbtenici. Na Fakulteti za šport sodeluje tudi pri snovanju in izvedbi raziskav.