

## NINA FAJFAR BAŠA



Nina Fajfar Baša je inštruktorica pilatesa pri Gimnastični zvezi Slovenije in Careers in Fitness iz Velike Britanije in inštruktorica fitnesa - osebna trenerka pri Association of Fitness Professionals Europe in National Council of Strength and Fitness iz ZDA. Je licencirana inštruktorica vadbe za nosečnice in poporodne vadbe. Poleg osnovnega pedagoškega poklica kot predavateljica sodeluje na usposabljanjih pri AFP Slovenija na tečajih za inštruktorje fitnesa, kjer deluje tudi kot mentorica, prav tako pa kot predavateljica sodeluje z Gimnastično zvezo Slovenije na usposabljanju amaterskih kadrov za vadbo Pilates.

Vodi različna predavanja ter seminarje na tematiko telesne aktivnosti, telesne drže, vadbe za nosečnice, poporodne vadbe in zdravega načina življenja v Sloveniji in v tujini, ter je redna gostja na kongresih Gimnastične zveze Slovenija. V fitness centru Olympus v Žalcu je že vrsto let zaposlena kot osebna trenerka in inštruktorica pilatesa. Svoje znanje redno nadgrajuje tako v Sloveniji kot v tujini. Na dnevu Pilatesa in aerobike bo izvedla predavanje:

### KAKO UPORABITI PILATES PRI STRANKAH S SKOLIOZO?

Skolioza sama po sebi ni bolezensko stanje, pač pa je posledica različnih nenormalnosti in bolezenskih procesov. Po spoznanju osnovnih značilnosti skoliotične hrbtenice se bomo poglobili v znanje pilatesa in opisali na kakšen način s pomočjo pilates vaj vzpostavljati ravnovesje v telesu in zmanjšati bolečine v vratnem in ledvenem delu.