FITNES DNEVI 2026

SOBOTA, 21. NOVEMBER 2026

FZS FITNES ZVEZA SLOVENIJE

21. in 22. NOVEMBER 2026

GRAND HOTEL BERNARDIN PORTOROŽ

2 DNI • 3 DVORANE
PREDAVANJA • VADBE • DELAVNICE
SEJEM • PARTY

DVORANA EUROPA – LEVO (12. NADSTROPJE)

ČAS	PROGRAM	PREDAVATELJ
8:30 – 9:00	OTVORITEV	
9:00 – 10:00	HORMON KOT OGLEDALO ŽENSKEGA ZDRAVJA	dr. Neža Majdič
10:10 – 11:10	KAKO AI DELA NAMESTO TEBE	Žiga Artač
11:30 – 12:30	NAČELA TRENINGA ZA DOLGOŽIVOST	Zoran Žlof
12:30 – 13:30	KOSILO	
14:00 – 15:00	TRENING OTROK IN MLADOSTNIKOV: RAZUMEVANJE BIOLOŠKEGA RAZVOJA PRI SESTAVLJANJU TRENINGOV	Luka Šteblaj
15:10 – 16:10	FOTOBIOMODULACIJA V FITNESU IN ŠPORTU PROST VSTOP	Miha Vrčkovnik
16:20 – 17:20	VIŠJE, HITREJE, MOČNEJE: KAKO TRENIRATI ZA BOLJŠE PERFORMANCE	Jernej Pleša
17:30 – 18:30	TRAJNO FIT – BREZ UNIČENIH KOLEN, RAMEN IN HRBTA	Grega Jenko
18:30 – 19:00	KO POSTANE VROČE, NAJ SRCE NE OBSTANE! (SIMULACIJA V ŽIVO) PROST VSTOP	Ana Pintar Bojc, Davorin Marković

DVORANA EUROPA – DESNO (12. NADSTROPJE)

ČAS	PROGRAM	PREDAVATELJ
11:30 – 12:30	STOPALO – NAJBOLJ PODCENJEN DEL TELESA	Daša Žnidaršič
12:30 – 13:00	OD STOPALA NAVZGOR – ZAKAJ SE DOBER TRENING ZAČNE PRI TLEH? PROST VSTOP	Marko Roblek, Davor Satler
13:00 – 14:00	KOSILO	
14:00 – 15:00	PILATES FLOW	Maja Vraničar
15:10 – 16:10	FASCIALNA VADBA	Špela Palčič
16:20 – 17:20	MINDFUL MOVEMENT	Karla Kukovica
17:30 – 18:30	ZDRAVA HRBTENICA PROST VSTOP	Mojca Svetina

DVORANA EMERALD (11. NADSTROPJE)

ČAS	PROGRAM	PREDAVATELJ
11:30 – 13:00	BODYCOMBAT	Žiga Ozmec
PROST VSTOP	BODYBALANCE	Maja Krašovec
13:00 – 14:00	KOSILO	
14:00 – 15:00	HIBRIDNA VADBA	Primož Klančar
15:10 – 16:10	BLAST YOUR ABS, GLUTES & CORE	Simon Tomec
16:20 – 17:20	PARTY AERO DANCE PROST VSTOP	Simon Cerjak in Mirjam Štucin
17:30 – 19:00	SALSATION	Irena Pfundner, Viktoria Manzinni
20:00	VEČERNA PRIREDITEV, PODELITEV DIPLOM IN FITNESS PARTY	

SPONZORJI DOGODKA

STREET BARBELL SLOVENIJA

healeex
Recharge Body. Reclaim Power.



PLEADE D.O.O.

CENTER CELOSTNE OSKRBE
VARUH ZDRAVJA

YADEA