

Ühendus Sport Kõigile koostöös Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi ning Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

„KEHALINE KOORMUS JA VASTUPIDAVUSALADE ALUSED“

Ootame kõiki treenereid, kehalise kasvatuse õpetajaid ja tervislikku eluviisi armastavaid inimesi osalema koolitusele „**Kehaline koormus ja vastupidavusalade alused**“, mis toimub neljapäeval, **29. aprillil 2010** ja reedel, **30. aprillil 2010 Tallinnas**, TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituudi uues õppehoones (Tondi 55, 2. korrus), mahus 16 tundi.

Koolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi liikumise, spordi ja eriti vastupidavusalade vastu. Tutvustatakse õige kehalise koormuse tähtsust ja mõju meie organismile, treeningprotsessi meetoodilisi aluseid vastupidavusaladel. Loenguid viivad läbi erinevate spordialade parimad õppejõud Eestis.

Ühendus Sport Kõigile väljastab tunnistuse koolituse läbimise kohta ning kohapeal on võimalik osta õppematerjalide kogumikku „Liikumise ja spordi ABC“. Koolituse läbiviimist toetab Kultuuriministeerium.

KOOLITUSE PÄEVAKAVA

Neljapäev, 29. aprill 2010.

- 10.00 - 11.30 Jalgrattaspordi alused – Indrek Rannama
- 11.45 – 13.15 Ujumine /DVD – prof. Rein Haljand
- 14.15 – 15.45 Suusatamine - Kaarel Zilmer
- 16.00 – 17.30 Suusatamine /DVD - Kaarel Zilmer

Reede, 30. aprill 2010.

- 10.00 – 11.30 Kepikõnd - Marti Soosaar
- 11.45 – 13.15 Praktiline tund – Kepikõnd - Marti Soosaar
- 14.15 – 15.45 Kehalise aktiivsuse mõju organismile - Rein Jalak
- 16.00 – 17.30 Liikumisharrastuse spordibioloogia – Rein Jalak

Osavõtutasu: 500 krooni /osaleja
Kontaktinfo: rein@spordiinfo.ee või tel. 53641500
www.sportkoigile.ee

Registreerimine koolitusele kindlasti elektrooniliselt. Registreeru
<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html>

Lähimad toitlustuskohad on Audentese koolimaja 1. korrusel kohvik Restart - aadressil Tondi 84 ning Selveri toidupoe kõrval Tondi Grill - aadressil Tammsaare tee 64.