

Kutsume Teid osalema:

LIHASTREENINGU IDEEPÄEVAL (I osa)

Aeg: 2. detsembril 2011.a., kell 9.00 – 17.00

Koht: Arctic Sport Club Tartu (Anne 44 a)

ja 4. detsembril 2011. a., kell 9.00 – 17.00

Koht: Arctic Sport Club Tallinn (Ehitajate tee 114 b)

Koolitaja: **Sigrid Arusaar** (Saksamaa) – rahvusvaheline presenter ja koolitaja.

Ideepäev on mõeldud treeneritele, kes kasutavad oma töös lihasvastupidavusharjutusi. Koolitus õpetab kasutama erinevaid abivahendeid: raskuskettaid, hantleid, bodybar'i, tube'i, fitball'i, overball'i, stepipinki. Sobib ka personaaltreeneritele harjutusvara mitmekesistamiseks.

Koolitus toimub eesti keeles.

Osalemistasu 65 €

Osalejatele väljastatakse täiendkoolitust tõendav tunnistus mahuga kuni 9 tundi.

Koolitusele on vajalik eelregistreerimine!

Registreerimine ja lisainfo: Ethel Otsason, ethel@eevl.ee, tel. 580 580 76

Korraldajad: [Eesti Võimlemisliit](#) ja [E Fit Koolitus](#)