

Täiendkoolitus kehalise kasvatus õpetajatele, treeneritele, sportlastele ja kõigile spordihuvilistele

**„VENITUSHARJUTUSED – FITNESSI HARJUTUSED -  
KINESIOTEIPIMINE KÕIGILE“**

Kutsume Teid osalema kehalise kasvatus õpetajatele, treeneritele, sportlastele ja kõigile spordihuvilistele suunatud täiendkoolitusele „**Venitusharjutused – fitnessi harjutused – kinesioteipimine kõigile**“, mis toimub **laupäeval 4. mail Tallinnas, aadressil Tondi 84 Audentese koolimaja aulas 1. korrusel.**

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes soovivad omandada uusi teadmisi venitusharjutuste ja fitnessi harjutuste sooritamise ning kinesioteibi õigest kasutamisest. Loengumaterjalid sisaldavad väga palju pilte erinevatest venitusharjutustest ja nende anatoomiast, samuti fitnessi harjutustest, mis sobivad kasutamiseks kõigile. Viimane loeng on seotud kinesioteipimisega, mida saab kasutada vigastuste raviks ja ennetamiseks. Kinesioteipimise leiutas Jaapani kiropraktik Kenzo Kase juba aastal 1973 ja see on maailmas väga populaarne.

Koolitus annab võimaluse omandada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks.

**KOOLITUSE PÄEVAKAVA**

10.00 – 11.30 **Stretchingu anatoomia**

Rein Jalak

11.45 – 13.15 **Venitusharjutused erinevatele lihasrühmadele**

Rein Jalak

13.15 - 14.00 Paus

14.00 – 15.30 **Fitnessi harjutused kõigile**

Rein Jalak

15.45 – 17.15 **Kinesioteipimine kõigile**

Rein Jalak

**Osavõtutasu:** 32 eurot/osaleja

**Registreeri koolitusele**

<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html>

Kohtade arv on piiratud. Minimaalne osavõtjate arv koolituse toimumiseks on 25 inimest.

**Kontaktinfo:** [rein.jalak@gmail.com](mailto:rein.jalak@gmail.com) või tel. 5011500.

**ESINEJA**

Rein Jalak

Ühendus Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud kolledži direktorina ja professorina Rahvusvahelises Ülikoolis Audentes, professorina Tallinna Pedagoogikaulikoolis, olnud Spordimeditsiini Sihtasutuse asutaja ja juhataja, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhataja. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal arst - treenerina. Eesti koondise arst 1998, 2000, 2004a.



olümpiamängudel ning 7 ülemaailmsel üliõpilaste universiaadil. Kirjutanud ligi 20 raamatut ja brošüüri spordi, liikumise ja tervise alal.