

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

„LIHASHARJUTUSED KÕIGILE“

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatusõpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Lihasharjutused kõigile**“, mis toimub **laupäeval 29. märtsil Tallinnas**, aadressil Tondi 84 Audentese koolimaja aulas 1. korrusel.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi lihaste tugevdamise ja erinevate jõuharjutuste vastu lastel, noortel ja täiskasvanutel. Antakse põhjalik ülevaade lihasjõu arendamise meetodilistest alustest, lihasharjutustest eri vanuses, tutvustatakse uusimaid treeningseadmeid ja jõuharjutusi erinevatel spordialadel.

Nelja loengu maht on 392 slaidi ja sisaldab 370 fotot ning joonist. Koolitus annab võimaluse saada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks. Ühendus Sport Kõigile väljastab tunnistused koolituse läbimise kohta.

KOOLITUSE PÄEVAKAVA

10.00 – 11.30 Tervislikud lihased – *Rein Jalak*

11.45 – 13.15 Laste mängud ja harjutused – *Rein Jalak*

14.00 – 15.30 Laste ja noorte lihastreening - *Rein Jalak*

15.45 – 17.15 Lihasharjutused kõigile - *Rein Jalak*

Osavõtutasu: 25 euro/osaleja.

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

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

Kontaktinfo: rein.jalak@ut.ee või tel. 5011500

ESINEJA

REIN JALAK. Ühendus Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud Rahvusvahelise Ülikooli Audentes kolledži direktorina ja professorina, Tallinna Ülikooli sporditeooria osakonna professorina, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhatajana, Spordimediitsiini Sihtasutuse juhatajana. Eesti olümpiakoondise arst 1998, 2000, 2004 a. Töötanud Eesti korvpalli, suusatamise ja judokoondise arstina. Eesti koondise arst 7 ülemaailmsel üliõpilaste universiaadil. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal 1991a. arsti ja vastupidavuse treenerina. Kirjutanud ligi 20 spordi ja tervise alast raamatut ja arvukalt artikleid.

