

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

## „VENITUSHARJUTUSED JA TAASTUMISPROTSEDUURID“

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatuse õpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Venitusharjutused ja taastumisprotse-duurid**“, mis toimub **pühapäeval, 30. märtsil Tallinnas**, aadressil Tondi 84 Audentese koolimaja aulas 1. korrusel

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes soovivad omandada uusi teadmisi venitusharjutustest, taastumisprotseduuridest ning tervislikust toitumisest. Loengumaterjalid sisaldavad väga palju pilte erinevatest venitusharjutustest ja taastumisprotseduuridest, samuti tervislikest puuviljadest ja aedviljadest, mis sobivad kasutamiseks kõigile.

Nelja loengu maht on 505 slaidi ja sisaldab 310 fotot ja 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 **Stretchingu anatoomia** - *Rein Jalak*

11.45 – 13.15 **Venitusharjutused kõigile** - *Rein Jalak*

14.00 – 15.30 **Tervislik toitumine – puuvili ja aedvili** - *Rein Jalak*

15.45 – 17.15 **Taastumisprotseduurid kõigile** - *Rein Jalak*

**Osavõtutasu:** 25 eurot/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](mailto:rein.jalak@ut.ee) 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 Pedagoogikaülikoolis, olnud Spordimediitsini Sihtasutuse asutaja ja juhataja, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhataja. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal 1991a. arsti ja vastupidavuse treenerina. Eesti koondise arst 1998, 2000, 2004a. olümpiamängudel ning 7 ülemaailmsel üliõpilaste universiaadil. Kirjutanud ligi 20 raamatut ja brošüüri spordi, liikumise ja tervise alal.

