

„SELJA ERI“ KOOLITUS

Ideepäev treeneritele ja füsioterapeutidele

Aeg: 23. ja 25. november 2012

Koht: Arctic Sport Club Tartu (23.11); Arctic Sport Club Tallinn (25.11) www.arcticsport.ee

Koolitaja: Sigrid Arusaar (Saksamaa)

Praktilis-teoreetilise koolituse teemad:

- harjutused, mis mobiliseerivad ning arendavad lülisamba liikuvust;
- jõu- ja venitusharjutused seljale;
- tasakaal - süvalihaste ja reflekslihaste harjutused, tasakaaluharjutused;
- PowerFit treeningtund;
- Harjutuste kombinatsioonid kasutades selja - ja tasakaaluharjutusi

Kõikidele praktilistele tundidele järgneb teoreetiline osa, kus treeningtund detailselt läbi analüüsitakse.

Osavõtutasu: 65 EUR (sisaldab õppematerjale)

Koolitusele registreerumine hiljemalt 19. november 2012.a.

Ethel Otsason, ethel@eevl.ee või tel. 58058076

Koolitus toimub, kui osalejaid on vähemalt 15 (max 30)!

Osalejatele väljastatakse täiendkoolituse tunnistus vastavalt kohalviibitud ajale.

Orienteeruv ajakava

10:00-10:30 Tutvustus

10:30-11:45 Treeningtund palliga (*overball*)

11:45-12:00 Tagasiside

12:00-13:00 Lõuna

13:00-13:45 Treeningtundi kokkuvõte

13:50-14:45 Grupitöö

14:50- 16:00 Power Fit treeningtund (erinevad liikuvusharjutused seljale)

16:00-16:30 Päeva kokkuvõte ja lõpetamine

Lisainfo: www.efit.ee



Sigrid Arusaar

on rahvusvaheliselt tunnustatud personaaltreener ja koolitaja, samuti aeroobikatreener ja Euroopa *Fitness* - kooli *Euro Education* 'i üks koolitajatest. Ühtlasi juhib ta ühe partnerina „E Fit Koolitused“ tegevust ja annab seejuures kõrgel tasemel koolitusi Eestis. Sigrid on ka Eesti Võimlemisliidu (EEVL) koolitaja.