

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

### **„TOITUMINE SPORDIS JA TERVISLIK TOITUMINE“**

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatusõpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Toitumine spordis ja tervislik toitumine**“, mis toimub **neljapäeval, 22. märtsil 2012** Tartus, hotell Tartu konverentsikeskuses **aadressil Soola 3**. Asub bussijaama vastas, sisenemine hotelli registratuuri kaudu või paremal pruuni värvi maja uksest.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi õige toitumise vastu. Käsitletakse toitumise põhiluseid spordis, tutvustatakse tähtsamaid toidulisandeid, antakse toitumissoovitusi spordiga tegelemisel ja oma tervise tugevdamiseks.

Koolitus annab võimaluse saada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks. Ühendus Sport Kõigile väljastab tunnistuse koolituse läbimise kohta

#### **KOOLITUSE PÄEVAKAVA**

10.00 – 11.30 **Sportlase toitumine**

*Rein Jalak*

11.45 – 13.15 **Tervislik toitumine – puuviljad ja aedviljad**

*Rein Jalak*

14.15 – 15.45 **Kuidas peaks sportlane suhtuma toidulisanditesse?**

*Vahur Ööpik*

16.00 – 17.30 **Toidulisandid, vastupidavuslik töövõime ja treening**

*Vahur Ööpik*

**Osavõtutasu:** 20 EUR/osaleja kohta (sisaldab kohvipausi)

**Registreerimine koolitusele kindlasti elektrooniliselt-**

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

Minimaalne osavõtjate arv koolituse toimumiseks on 25 inimest.

Kontaktinfo: [rein@spordiinfo.ee](mailto:rein@spordiinfo.ee) või tel. 5011500. [www.sportkoigile.ee](http://www.sportkoigile.ee)

## LEKTORID



### **Vahur Ööpik**

Tartu Ülikooli Spordibioloogia ja füsioteraapia instituudi spordifüsioloogia korraline professor, bioloogiateaduste kandidaat (1987). Stažeerinud Kopenhaageni Ülikoolis August Krogh-i nimelises instituudis ja Inglismaal Loughborough Ülikooli, pidanud loenguid Norra, Saksamaa, Portugali, Inglismaa, Prantsusmaa, Poola, Rootsi ja Türgi ülikoolides. Esinenud ettekannetega arvukatel rahvusvahelistel teaduskonverentsidel. Eesti meistrivõistluste medaliomanik kreeka - rooma maadluses, olnud Eesti Maadlusliidu juhatuse liige ja Eesti Olümpiaakadeemia president. Avaldanud ca 200 teadustööd peamiselt spordifüsioloogia alal, sealhulgas toidu ja toitumise mõjust treeningu efektiivsusele.



### **Rein Jalak**

Ühenduse Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud professorina Rahvusvahelises Ülikoolis Audentes ja Tallinna Ülikoolis, olnud Spordimeditsiini Sihtasutuse ja Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhataja. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal 1998a. 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.