

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega  
korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

### **„VASTUPIDAVUS – ERI VANUSES JA ERI KLIIMAS“**

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatusõpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Vastupidavus – eri vanuses ja eri kliimas**“, mis toimub **pühapäeval, 25. 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 liikumise ja spordi vastu. Tutvustatakse vastupidavuse arendamise tähtsust meie organismile ja treenimist eri kliimas. Põhjalik ülevaade antakse õigest metoodikast, treeningkoormusest eri aegadel ja eri vanuses – noortest kuni senioreni. Loengutega esinevad Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna spordifüsioloogia professor Vahur Ööpik, täienduskoolituskeskuse juhataja Tõnis Matsin ja Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi juhatuse liige Harry Lemberg.

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** Vastupidavuslik töövõime ja treening kuumas kliimas

*Vahur Ööpik*

**11.45 - 13.15** Treenimine ja võistlemine mäestikutingimustes ning alpimaja kasutamine

*Tõnis Matsin*

**14.15 – 15.45** Vastupidavuse arendamine noorteklassis

*Harry Lemberg*

**16.00 – 17.30** Valmistumine sügismaratoniks

*Harry Lemberg*

**Osavõttasu:** 20 EUR osaleja kohta (sisaldab kohvipausi)

**Registreerimine** koolitusele kindlasti elektrooniliselt–

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

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