

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 seniiori eani. 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 või tel. 5011500 www.sportkoigile.ee