

Täiendkoolitus kehalise kasvatus õpetajatele, treeneritele ja kõigile spordihuvilistele

„TERVISLIK TOITUMINE KÕIGILE“

Kutsume Teid osalema treeneritele, kehalise kasvatus õpetajatele ja kõigile tervislikku eluviisi armastavatele inimestele suunatud täiendkoolitusele „**Tervislik toitumine kõigile**“, mis toimub **reedel, 2. detsembril 2011. a. Pärnus**, Viiking Spa hotellis aadressil Sadama 15.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi õige toitumise vastu. Käsitletakse tervisliku toitumise põhialuseid, tutvustatakse tähtsamaid toitaineid ning antakse toitumissoovitusi nii tavainimestele kui spordiga tegelejatele.

Koolitus annab võimaluse saada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks.

KOOLITUSE PÄEVAKAVA

10.00 – 11.30 **Tervisliku toitumise põhialused**

Raivo Vokk

11.45 – 13.15 **Energia saamine ja vedeliku tarbimine erineva füüsilise koormuse puhul**

Raivo Vokk

14.00 – 15.30 **Puuvili ja aedvili – toime meie tervisele**

Rein Jalak

15.45 – 17.15 **Toitumise põhialused spordiga tegelejale**

Rein Jalak

Osavõtutasu: 20 EUR osaleja kohta (sisaldab kohvipausi)

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

Kohtade arv on piiratud. Minimaalne osavõtjate arv koolituse toimumiseks on 25 inimest.

Kontaktinfo: rein@spordiinfo.ee või tel. 5011500

ESINEJAD



Raivo Vokk

Professor. Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituudi juhataja, toiduaineteaduse õppetooli juhataja. Lõpetanud Leningradi Riikliku Ülikooli biokeemia ja füsioloogia erialal. Eesti Toitumisteaduse Seltsi juhatuse liige. Kirjutanud üle 100 rahvusvahelise publikatsiooni. Täiendanud end paljudes välisriikides.

Rein Jalak

Ühenduse Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud kolledži direktorina ja professorina Rahvusvahelises Ülikoolis Audentes, professorina Tallinna Pedagoogikalikoolis, Spordimeditsiini Sihtasutuse juhatajana, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhatajana. Eesti koondise arst 1998, 2000, 2004a. olümpiamängudel. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal 1991a. arst - treenerina. Kirjutanud arvukalt raamatuid spordi ja liikumise alal.

