

Kutsume Teid osalema:

## **LIHASTREENINGU IDEEPÄEVAL (I osa)**

**Aeg:** 2. detsembril 2011.a., kell 9.00 – 17.00

**Koht:** Arctic Sport Club Tartu (Anne 44 a)

ja 4. detsembril 2011. a., kell 9.00 – 17.00

**Koht:** Arctic Sport Club Tallinn (Ehitajate tee 114 b)

**Koolitaja:** **Sigrid Arusaar** (Saksamaa) – rahvusvaheline presenter ja koolitaja.

Ideepäev on mõeldud treeneritele, kes kasutavad oma töös lihasvastupidavusharjutusi. Koolitus õpetab kasutama erinevaid abivahendeid: raskuskettaid, hantleid, bodybar'i, tube'i, fitball'i, overball'i, stepipinki. Sobib ka personaaltreeneritele harjutusvara mitmekesistamiseks.

Koolitus toimub eesti keeles.

**Osalemistasu 65 €**

Osalejatele väljastatakse täiendkoolitust tõendav tunnistus mahuga kuni 9 tundi.

**Koolitusele on vajalik eelregistreerimine!**

**Registreerimine ja lisainfo:** Ethel Otsason, [ethel@eevl.ee](mailto:ethel@eevl.ee), tel. 580 580 76

**Korraldajad:** [Eesti Võimlemisliit](#) ja [E Fit Koolitus](#)