

TALLINN SPORDIB TERVISLIKULT nädalale eelnevalt kutsuvad TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös Eesti Spordimeditsiini klastriga kuulama loenguid.

See on enesetäiendamise võimalus tervislikult sportimise valdkonnades.

Loengute eesmärgiks on anda baasteadmised tervislikult sportimisega kaasnevatest teguritest.

Loengut kuulama on oodatud inimesed, kes peavad liikumist ja sportimist oma elu osaks ning sooviks lisateadmisi, kuidas seda tervislikult teha ja miks mitte ka paremaid tulemusi läbi selle saavutada.

Loengud toimuvad igal tööpäeva õhtul alates **29. oktoober – 02. november** algusega 18.00. Loengu planeeritav pikkus 1,5h

Loengu toimumise asukoht Tallinn, Tondi 55, II korrus, ruum 212

Loengud:

29. 10 Tervisliku sportimise algtõed.

Loengupidaja: TLÜ dotsent Kristjan Port

30.10 Enamlevinud spordivigastused, nende tekkepõhjused ja esmaabi, ravi ja taastumine.

Loengupidaja: ortopeed dr Mihkel Mardna

31.10 Tervisekontroll, vajalikkus ja võimalikkus.

Loengupidaja: TLÜ emeriitprofessor dr Tiiu Olm

01.11 Toetavad võimalused spordivigastuste ennetamiseks, sealhulgas lihasehooldus.

Loengupidaja: füsioterapeut Indrek Tustit

02.11 Tervisliku treeningplaani koostamine

Loengupidaja: üldkehalise ettevalmistuse spetsialistiks Tarmo Tiits

Loengust osavõtumaks: 7 EUR loengu kohta. Võimalik maksta kohapeal ja sularahas.

Osalejale võimalik saada eelneval etteteatamisel Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tõend

Oma osalemissoovist palun kindlasti eelnevalt teatada www.tlu.ee/tsi või e-maili: katrin.soidra-zujev@tlu.ee

Info:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, projektijuht

katrin.soidra-zujev@tlu.ee

telefon 699 6555

www.tlu.ee/kehaline