

Täiendkoolitus kehalise kasvatus õpetajatele, treeneritele, sportlastele ja kõigile spordihuvilistele

„VENITUSHARJUTUSED – JÕUHARJUTUSED - KINESIOTEIPIMINE KÕIGILE“

Kutsume Teid osalema kehalise kasvatus õpetajatele, treeneritele, sportlastele ja kõigile spordihuvilistele suunatud täiendkoolitusele „Venitusharjutused – jõuharjutused - kinesioteipimine kõigile“, mis toimub

- reedel, 04. mail 2012 Tallinnas hotellis Oru aadressil Narva mnt 120 B.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes soovivad omandada uusi teadmisi venitusharjutuste ja jõuharjutuste sooritamise alal ning kinesioteibi õigest kasutamisest. Loengumaterjal sisaldab väga palju pilte erinevatest jõu- ja venitusharjutustest, mis sobivad kasutamiseks kõigile. Viimane loeng on seotud kinesioteipimisega, mida saab kasutada vigastuste raviks ja ennetamiseks. Kinesioteipimise leiutas Jaapani kiropraktik Kenzo Kase juba aastal 1973 ja on maailmas saanud tänaseks väga populaarseks.

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

KOOLITUSE PÄEVAKAVA

10.00 – 11.30 **Venitusharjutuste meetodika**

Rein Jalak

11.45 – 13.15 **Venitusharjutused erinevatele lihasrühmadele**

Rein Jalak

13.15 - 14.00 Paus

14.00 – 15.30 **Jõuharjutused kõigile**

Rein Jalak

15.45 – 17.15 **Jõuharjutused kõigile. Kinesioteipimine kõigile**

Rein Jalak

Osavõtutasu: 32 euro/osaleja

Registreerimine koolitusele kindlasti elektrooniliselt–

<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.

ESINEJA



Rein Jalak

Ühendus Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud kolledži direktorina ja professorina Rahvusvahelises Ülikoolis Audentes, professorina Tallinna Pedagoogikaülikoolis, olnud Spordimeditsiini Sihtasutuse juhataja, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhataja. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal arst - treenerina. Eesti koondise arst 1998, 2000, 2004a. olümpiamängudel ning 7 ülemaailmsel üliõpilaste universiaadil. Kirjutanud ligi 20 raamatut ja brošüüri spordi, liikumise ja tervise alal.