

Kutsume Teid osalema:

VENITUSTREENINGU IDEEPÄEVAL

Aeg: **15. veebruaril 2013.a.**, kell 10.00 – 15.30

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

16. veebruaril 2013. a., kell 10.00 – 15.30

Koht: Golden Club (Sõjakooli 10, Tallinn)

Koolitaja: Sigrid Arusaar (Saksamaa) – rahvusvaheliselt tunnustatud personaaltreener ja koolitaja; aeroobikatreener ja Euroopa *Fitness* - kooli *Euro Education'i* üks koolitajatest.

Ideepäev erinevate spordialade treeneritele, kes kasutavad oma töös venitusharjutusi. Koolitus õpetab kasutama erinevaid venitusmeetodeid – dünaamilisi, staatilisi, kombineeritud harjutusi tasakaaluga ning kompleksharjutusi.

Koolitus sobib ka füsioterapeutidele ja personaaltreeneritele harjutusvara mitmekesistamiseks.

Koolitus toimub eesti keeles.

Osalemistasu: 65 €

Osalejatele väljastatakse tunnistus vastavalt kohalviibitud ajale (maxi 6 tundi).

Koolitusele on vajalik eelregistreerimine!

Registreerimine ja lisainfo: ethel@eevl.ee, tel. 580 580 76