

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

## „JÕUHARJUTUSED KÕIGILE“

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatusõpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Jõuharjutused kõigile**“, mis toimub **laupäeval 26. oktoobril Tallinnas**, aadressil Tondi 84 Audentese koolimaja aulas 1. korrusel.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi lihaste tugevdamise ja erinevate jõuharjutuste vastu. Antakse põhjalik ülevaade lihasjõu arendamise meetodilistest alustest, lihasharjutustest eri vanuses, tutvustatakse uusimaid treeningseadmeid ja jõuharjutusi erinevatel spordialadel.

Koolitus annab võimaluse saada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks. Ühendus Sport Kõigile väljastab tunnistuse koolituse läbimise kohta.

### KOOLITUSE PÄEVAKAVA

10.00 – 11.30 Treeningu anatoomia – *Rein Jalak*

11.45 – 13.15 Laste ja noorte lihastreening – *Rein Jalak*

14.00 – 15.30 Jõutreeningu põhialused - *Peep Päll*

15.45 – 17.15 Erinevad jõuvõimendused erinevatel spordialadel - *Peep Päll*

**Osavõtutasu:** 32 euro/osaleja.

Registreeri koolitusele -

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

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

Kontaktinfo: [rein.jalak@ut.ee](mailto:rein.jalak@ut.ee) või tel. 5011500

### LEKTORID

**REIN JALAK.** Ühendus Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud Rahvusvahelise Ülikooli Audentes kolledži direktorina ja professorina, Tallinna Ülikooli sporditeooria osakonna professorina, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhatajana, Spordimeditiini Sihtasutuse juhatajana. Eesti olümpiakoondise arst 1998, 2000, 2004 a. Töötanud Eesti korvpalli, suusatamise ja judokoondise arstina. Eesti koondise arst 7 ülemaailmsel üliõpilaste universiaadil. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal 1991a. arsti ja vastupidavuse treenerina. Kirjutanud ligi 20 spordi ja tervise alast raamatut ja arvukalt artikleid.

**PEEP PÄLL.** Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna õppejõud. Võitnud Euroopa meistrivõistlustel jõutõstmises 1 kuldmedali, 4 hõbemedalit ja 4 pronksmedalit. Eesti meistrivõistlustel võitnud üle 25 kuldmedali. Olnud Tartu Pere Leiva võrkpallimeeskonna

kehalise ettevalmistuse treener, hetkel töötab Tartu Ülikooli /Rock üldkehalise ettevalmistuse treenerina.