

# „SELJA ERI“ KOOLITUS

## Ideepäev treeneritele ja füsioterapeutidele

**Aeg: 23. ja 25. november 2012**

**Koht:** Arctic Sport Club Tartu (23.11); Arctic Sport Club Tallinn (25.11) [www.arcticsport.ee](http://www.arcticsport.ee)

**Koolitaja:** Sigrid Arusaar (Saksamaa)

Praktilis-teoreetilise koolituse teemad:

- harjutused, mis mobiliseerivad ning arendavad lülisamba liikuvust;
- jõu- ja venitusharjutused seljale;
- tasakaal - süvalihaste ja reflekslihaste harjutused, tasakaaluharjutused;
- PowerFit treeningtund;
- Harjutuste kombinatsioonid kasutades selja - ja tasakaaluharjutusi

Kõikidele praktilistele tundidele järgneb teoreetiline osa, kus treeningtund detailselt läbi analüüsitakse.

**Osavõtutasu: 65 EUR** (sisaldab õppematerjale)

**Koolitusele registreerumine hiljemalt 19. november 2012.a.**

Ethel Otsason, [ethel@eevl.ee](mailto:ethel@eevl.ee) või tel. 58058076

Koolitus toimub, kui osalejaid on vähemalt 15 (max 30)!

Osalejatele väljastatakse täiendkoolituse tunnistus vastavalt kohalviibitud ajale.

### **Orienteeruv ajakava**

**10:00-10:30** Tutvustus

**10:30-11:45** Treeningtund palliga (*overball*)

**11:45-12:00** Tagasiside

**12:00-13:00** Lõuna

**13:00-13:45** Treeningtundi kokkuvõte

**13:50-14:45** Grupitöö

**14:50- 16:00** Power Fit treeningtund (erinevad liikuvusharjutused seljale)

**16:00-16:30** Päeva kokkuvõte ja lõpetamine

Lisainfo: [www.efit.ee](http://www.efit.ee)

---



### **Sigrid Arusaar**

on rahvusvaheliselt tunnustatud personaaltreener ja koolitaja, samuti aeroobikatreener ja Euroopa *Fitness* - kooli *Euro Education* 'i üks koolitajatest. Ühtlasi juhib ta ühe partnerina „E Fit Koolitused“ tegevust ja annab seejuures kõrgel tasemel koolitusi Eestis. Sigrid on ka Eesti Võimlemisliidu (EEVL) koolitaja.