

Tervise ja Liikumise Ülikool pakub huvilistele loenguid

Ülikoolis pakume enesetäiendamise võimalust tervise ja liikumisega seotud teemavaldkondades. Liikumine kui inimese üks põhitegevusi ja -vajadusi, mis tagab meile parema kehalise toimetuleku ning mõjub ravivalt kroonilistele haigustele

Loengute eesmärk: Anda baasteadmised organismis toimuvatest ealistest muutustest ja neid mõjutavatest teguritest

Loengu sihtgrupp: kõik kes on huvitatavad tervislikest eluviisidest ja nendel teemadel kaasmõtlemisest ning peavad oma igapäevases elus oluliseks osaks liikumist.

Loengute läbiviija TLÜ emeritprofessor dr Tiiu Olm

Loengud toimuvad reedeti alates 4.11 algusega 16.30. Asukohaga: Tallinn, Tondi 55, II korrus, ruum 210

Pakutavad loengud ja ajakava:

4.11.2011 kell 16.30-18.00 Süda ja vereringe - kuidas liikumise ja tervisespordiga parandada südametegevust ja vereringet (infarkt, rütmihäired, kõrgvererõhktõbi, veenilaiendid)

11.11.20.11 kell 16.30 – 18.00 Liigesed - kuidas liikumise ja tervisespordiga hoida liigeseid heas vormis (artriidid, artroosid, reuma)

18.11.2011 kell 16.30 – 18.00 Seedimine - kuidas liikumise ja tervisespordiga parandada seedeelundite tegevust (põletikud, haavandid, kasvajad)

25.11.2011 kell 16.30 – 18.00 Hingamine - kuidas liikumise ja tervisespordiga parandada hingamiselundite seisundit (bronhiit, astma)

02.12.2011 kell 16.30 – 18.00 Ainevahetus ja liikumine – kuidas liikumise ja tervisespordiga normaliseerida ainevahetust (rasvumine, diabeet)

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

Oma osalemissoovist palun kindlasti eelnevalt teatada SIIT või e-maili: katrin.soidra-zujev@tlu.ee või tel 6996555 (loengud toimuvad minimaalselt 20 kuulaja eelregistreerimisel)

Info ja registreerimine:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ, Terviseteaduste ja Spordi instituut

projektijuht

katrin.soidra-zujev@tlu.ee, telefon 6996555, 56473623