

TALLINN SPORDIB TERVISLIKULT nädalale eelnevalt kutsuvad TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös Eesti Spordimeditsiini klastriga kuulama loengut.

Spordivigastuste enamlevinud tekkepõhjused, ennetamine ja ravi. Kinesioteipimise meetod.

Loeng toimub 31. oktoober 2012 algusega 13.00-16.00

Loeng toimub Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudis, Tondi 55 (II korrus, auditoorium 212)

Loengut oodatud kuulama kõikide spordialade treenerid ja juhendajad.

Loengu eesmärgiks on anda ülevaade sellest miks sportides vigastused tekivad ja kuidas on võimalik neid ennetada.

Loengus leiavad käsitlemist teemad:

- Kuidas leida sportlase nõrku külgi.
- Millised on efektiivsed harjutused ja treeningmeetodid, vältimaks vigastuste teket.
- Kuidas kinesioteip aitab ravida vigastusi ja vältida nende taasteket.

Loengupidajaks Lauri Rannamaa - on olnud spordifüsioterapeut üle 10 aasta, tegelenud paljude eesti tippportlastega. Osalenud füsioterapeudina 5 Olümpiamängudel ja mitmetel teistel suurvõistlustel.

Loengu osalustasu on 15 EUR (sisaldab loengu materjale)

Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse

Oma osalemissoovist palun anda teada hiljemalt 29.10 www.tlu.ee/tsi või e-mailile katrin.soidra-zujev@tlu.ee Registreerimisel palume näidata osaleja nimi ja isikukood, telefon ja E-mail ning organisatsioon koos täpse aadressiga, kellele arve väljastada.

Lisainfo:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, projektijuht

www.tlu.ee/kehaline

tel 6996555