

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega
korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

„JALGRATTASPORT JA SUUSATAMINE IGAÜHELE“

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatus õpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Jalgrattasport ja suusatamine igaühele**“, mis toimub **reedel, 13. mail 2011** Tallinnas, Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi uues õppehoones aadressil - **Tondi 55, 2. korrus, ruum 210.**

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi liikumise ja spordi vastu. Tutvustatakse suusatamise ja jalgrattaspordi mõju ja tähtsust meie organismile, õigeid meetodilisi aluseid. Põhjalik ülevaade antakse õigest metoodikast, treeningkoormusest eri aegadel ja eri vanuses, tervislikust toimest meie organismile – noortest kuni seeniori eani. Loengutega esinevad Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi õppejõud.

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 Suusaharrastus erinevatele vanuserühmadele

Kaarel Zilmer

11.45 - 13.15 Erialane suusatreening lumeta ja lumeperioodil

Kaarel Zilmer

14.15 – 15.45 Jalgrattaspordi põhialused

Indrek Rannama

16.00 – 17.30 Jalgrattaspordi treeningu omapärad – sõltuvalt vanusest ja tasemest

Indrek Rannama

Osavõtutasu: 20 EUR osaleja kohta (sisaldab kohvipausi)

Registreerimine koolitusele kindlasti elektrooniliselt–

www.eok.ee/treenerikutse/koolituskalender

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

Kontaktinfo: rein@spordiinfo.ee või tel. 5011500 www.sportkoigile.ee