

Tule kuulama harrastussportlaste loenguid sarjas **TREENI TEADLIKULT** sügis 2016

Tallinna Ülikooli Loodus- ja Terviseaduste Instituut koostöös Liikumistervise innovatsiooni klastriga SportEST kutsuvad harrastussportlasi, perearste ja -õdesid, treenereid, lapsevanemaid jt, kes on huvitatud liikumisest ja tervislikest eluviisidest osalema loengusarjas: **TREENI TEADLIKULT**.

LOENGUD TOIMUVAD teisipäeviti **algusega kell 18.00**, Tallinna Ülikooli Räägu 49 (Tallinn) õppehoones. Ühe loengu kestus ca 1,5 h.

Loengukava:

- 27.09** Toitumise, treeningu ja hormoonsüsteemi vahelised seosed
Toitumisnõustaja Margus Silbaum
- 04.10** Kuidas sügisel ja talvel treenida kevadiseks jooksuhoojaks?
Jooksu juhendaja Margus Pirk Saar
- 11.10** Sundasendi „nutikael“ leevendamine harjutuste, manuaalsete meetodite ja enesemassaaži võtetega
Füsioterapeut Mati Arend
- 18.10** Harjutusvara ja teipimine eripiirkondade vigastuste puhul
Füsioterapeut Indrek Tustit
- 25.10** Toitumine ja sportlik sooritus hiina meditsiinist
Hiina meditsiini arst Rene Bürkland
- 01.11** Põlvevigastused - ära tundmine, ülekoormus, ravi ja taastumine
Ortopeed dr Madis Rahu
- 08.11** Ülekoormuse ja vigastuste ennetamine verenäitajate põhjal
Laboriarst dr Anneli Raave-Sepp
- 15.11** Ületreenitus, saavutamata tulemused ja liigne pingeline
TLÜ dotsent Kristjan Port
- 22.11** Sporditulemuste parandamine toidulisanditega või ilma
Toitumisterapeut Siret Saarsalu
- 29.11** Spordivarustusest ujumisel, rattasõidul ja jooksmisel
Triatleet Marko Albert ja ultratriatleet Rait Ratasepp
- 06.12** Suusatamise tehnikad, määrimise nipid ja paaristõuked
Murdmaasuusatamise koondise peatreener Jaanus Teppan

Ühe loengu OSAVÕTUMAKS on 6 €. Tasumine kohapeal ja sularahas.

Registreerimine: www.tlu.ee/ltikoolitused või katrin.soidra-zujev@tlu.ee hiljemalt 1 päev enne loengut.

Täiendav info telefonil: 639 1751.

Loengusarja toetab: TALLINN LIIGUB.

Treeni teadlikult sari on enesetäiendamise võimalus tervislikult sportimise ja vigastuste ennetamise valdkonnas!