

## Tule harrastussportlaste loengusarja **TREENI TEADLIKULT** kuulama!!!

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös eesti Spordimeditsiini klastriga SportEST kutsuvad osalema harrastussportlasi, juhendajaid, lapsevanemaid, kes on huvitatud tervislikest eluviisidest loengusarjas: **TREENI TEADLIKULT**.

**LOENGUD TOIMUVAD** teisipäeviti **algusega kell 18.00**, Tallinna Ülikooli õppehoones Tondi 55 (II korrus), Tallinnas.

### Loengukava:

**11.03 Jooksmise mõju kehale, arvestades vanust ja taset**

TLÜ dotsent Kristjan Port

**18.03 Jalgratturi treening ja ettevalmistus hooajaks**

TLÜ teadur Indrek Rannama

**25.03 Kuidas ma peaksin valmistuma 2014a. jooksuvõistlusteks?**

Jooksutreener Ahto Tatter

**01.04 Rattaharrastusega kaasnevad terviseprobleemid ja vigastused**

TLÜ teadur Indrek Rannama

**08.04 Ujumisest harrastajatele – trenimine ja võistlemine, tehnika ning taktika**

Ujumistreener Andres Olvik

**15.04 Sooja ja külma mõju taastumisel spordis**

Füsioterapeut Anneli Sikkut

**22.04 Toidulisandid, vitamiinid ja vedeliku tasakaal spordis**

TLÜ dotsent Kristjan Port

**29.04 Alaseljavalu füsioterapeutiline käsitus**

Füsioterapeut Katre Lust-Mardna

**06.05 Jooksja tugiliikumisaparaadi probleemid**

TLÜ lektor Kirsti Pedak

**13.05 Liikuja jalatervis – põhjustatud haigused, uuringud, tallad, ortoosid**

Jalaravispetsialist Kalev Toots

**20.05 Venituse vajalikus ja olulisus taastumisel**

Füsioterapeut Indrek Tustit

Ühe loengu **OSAVÕTUTASU** on **5 eurot**. Tasumine kohapeal ja sularahas.

Registreerimine: [www.tlu.ee/tsi](http://www.tlu.ee/tsi) või [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) hiljemalt 1 päev enne loengut.

Täiendav info: või tel 699 6555

**Loengusarja toetavad:** TALLINN LIIGUB, Eesti Olümpiakomitee, Ühendus Sport Kõigile.

**See on enesetäiendamise võimlaus tervislikult sportimise valdkonnas!**