



HARRASTUS- SPORTLASTE

Loengusari:

TREENI TEADLIKULT

AJAKAVA

- 1. okt** *Kuidas panna laps sporti nautima? Suusatamise näitel*
Jaak Mae, ESL-i peasekretär, Riho Roosipõld CFC Suusakool
- 8. okt** *Suvistelt vastupidavusaladelt üleminek talvistele aladele*
Raul Olle, ESL murdmaasuusatamise spordidirektor, Indrek Rannama TLÜ teadur
- 15. okt** *Kas talvituv sportlane peab sööma rohkem?*
Kristjan Port, TLÜ dotsent
- 22. okt** *Suusamaratonid – reaalsus ja sellega toimetulek*
Kaarel Zilmer, TLÜ suusaõppejõud
- 29. okt** *Veel pole hilja! Harrastussuusataja ettevalmistus talvisteks maratonideks*
Raul Olle, ESL murdmaasuusatamise spordidirektor
- 30. okt** *Meeldetuletus - kuidas ise määrada suuski suusahooajal?*
Are Mets, endine Eesti suusakoondise hooldepealik, Poola koondise hoolde meeskonna juht
- 5. nov** *Millega peab korvpallimängija arvestama!?*
Legendaarne korvpallitreener Jaak Salumets
- 12. nov** *Füsioterapeudilt harrastussportlasele: vigastuste ennetamise, kiirem taastumine ja ravi võimalusi* – Liivia Raudsik, füsioterapeut
- 19. nov** *Spordimediitsiiniline tervisekontroll: tervisesportlase vereanalüüs*
dr Meeli Glückmann, laboriarst
- 26. nov** *Tasakaalu hoidmine töö, treeningu ja puhkuse vahel*
Kristjan Port, TLÜ dotsent
- 03. dets** *Millise soodumuse annavad spordisaavutusteks minu geenid? (sünnipärased eeldused spordis, geeniuuringud ja treening)*
Tõnis Matsin, PhD - spordifüsioloog

See on enesetäiendamise võimalus tervislikult sportimise valdkonnas!

Loengusari on enesetäiendamise võimalus tervislikuks sportimiseks sportivatele inimestele, juhendajale või lapsevanemale, kes peavad liikumist ja sportimist oma elu osaks ning soovivad lisateadmisi, kuidas seda paremini teha.

Tallinna Ülikooli terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös Eesti Spordimediitsiini klastriiga SportEST kutsub osalema loengusarjas: **Treeni teadlikult**

LOENGUD TOIMUVAD

Terviseteaduste ja Spordi Instituudis
Tondi 55 (II korrus), Tallinn
teisipäeviti kell 18.00-19.30

Ühe loengu osavõtutasu on 5 eurot.
Tasumine kohapeal ja sularahas.

Registreerimine:
katrin.soidra-zujev@tlu.ee või tel 699 6555

Loengusarja toetavad:
TALLINN LIIGUB, Eesti Olümpiakomitee,
Ühendus Sport Kõigile MTÜ,
Eesti Korvpalliliit, Eesti Suusaliit,
Quattromed HTI, Füsioteraapia Kliinik OÜ

Täiendav info: www.tlu.ee/tsi



TALLINNA ÜLIKOOL

Terviseteaduste ja
Spordi Instituut