

## Tule kuulama harrastussportlaste loenguid sarjas **TREENI TEADLIKULT** sügis 2017

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:

- 26.09 Kuidas õige toitumine aitab kaasa efektiivsemale taastumisele ja sporditulemuste paranemisele?**  
Toitumisspetsialist Ott Kiivikas
- 03.10 Kuidas kasutada võimsusandurit rattatreeningutel?**  
Rattatreener Karmen Reinpõld
- 10.10 Kuidas joogat kasutada eesmärkide saavutamiseks, nt vaimne balanss, kaalukaotus**  
Joogatreener Silja Siller
- 17.10 Lihaskrambi ja -pinge sündroom – põhjused, ennetamine ja ravi**  
Ortopeed dr Mihkel Mardna
- 24.10 Söömisesest spordiarsti pilgu läbi: müüdid ja tegelikkus**  
Vanemarst-õppejõud dr Eve Unt
- 31.10 Kas treeningust on võimalik sattuda sõltuvusse?**  
Rühma- ja personaaltreener Siim Kelner
- 07.11 Praktiline harjutusvara istuvat tööd sportlasele**  
Füsioterapeut Sirli Hinn
- 14.11 Jõutrennist aeroobseni, friikartulitest salatini. Milline teekond valida vastavalt oma kehatüübile?**  
Personaaltreener Mirko Miilits
- 21.11 Alaseljavalu - põhjused ja võimalikud lahendused**  
Füsioterapeut Katre Lust-Mardna
- 28.11 Miks me ei saavuta spordis püstitatud eesmärke?**  
Endine tippsuusataja Anti Saarepuu
- 05.12 Harrastussportlase õlaprobleemid ja -vaevused**  
Ortopeed dr Madis Rahu ja füsioterapeut Kirsti Pedak

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

Registreerimine: [www.tlu.ee/ltikoolitused](http://www.tlu.ee/ltikoolitused) või [karin.rohi@tlu.ee](mailto:karin.rohi@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!***