

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

„TERVISLIK TOITUMINE JA TAASTUMINE SPORDIS“

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatusõpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „Tervislik toitumine ja taastumine spordis“, mis toimub **reedel 25. oktoobril Tallinnas**, aadressil Tondi 84 Audentese koolimaja aulas 1. korrusel.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi õige toitumise ja tervisliku taastumise vastu. Käsitletakse tervisliku toitumise põhiluseid, tutvustatakse tähtsamaid toitaineid ja erinevaid taastumise protseduure, antakse soovitusi spordiga tegelejatele. Koolitus annab võimaluse saada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks.

KOOLITUSE PÄEVAKAVA

10.00 – 11.30 **Toitumise alused tervisespordis**

Raivo Vokk

11.45 – 13.15 **Energia saamine ja jookide valik**

Raivo Vokk

14.00 – 15.30 **Taastumise ja sauna protseduurid**

Rein Jalak

15.45 – 17.15 **Stretchingu ehk venitusharjutuste anatoomia**

Rein Jalak

Osavõtutasu: 32 euro/osaleja

Registreeri koolitusele -

<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html> Kohtade arv on piiratud.

Minimaalne osavõtjate arv koolituse toimumiseks on 25 in. Kontaktinfo:

rein.jalak@gmail.com või tel. 5011500

LEKTORID

Raivo Vokk

Professor, Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituudi juhataja, toiduainete teaduse õppetooli juhataja. Lõpetanud Leningradi Riikliku Ülikooli biokeemia ja füsioloogia erialal. Eesti Toitumisteaduse Seltsi juhatuse liige. Kirjutanud üle 100 rahvusvahelise publikatsiooni. Täiendanud end paljudes välisriikides.



Rein Jalak

Ühenduse Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud professorina Rahvusvahelises Ülikoolis Audentes ja Tallinna Ülikoolis, olnud Spordimeditsiini Sihtasutuse ja Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhataja. Eesti koondise arst 1998, 2000, 2004a. olümpiamängudel ja 7 üliõpilaste universiaadil. N.Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal 1991a.



arsti ja vastupidavuse treenerina. Kirjutanud 20 raamatut spordist ja liikumisest.