

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

Tallinna Ülikooli Loodus- ja Terviseaduste Instituut koostöös Liikumistervise innovatsiooni klasteriga 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, trenni ja hormoonsüsteemi vahelised seosed**  
Toitumisnõustaja Margus Silbaum
- 04.10 Kuidas sügisel ja talvel treenida kevadiseks jooksuhoajaks?**  
Jooksu juhendaja Margus Pirksaar
- 11.10 Sundasendi (nutikael) leevendamine harjutuste, manuaalsete meetodite ja enesemassaaži võtetega**  
Füsioterapeut Mati Arend
- 18.10 Eripiirkondade vigastuste harjutusvara ja teipimine**  
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](http://www.tlu.ee/ltikoolitused) või [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto: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!*