

## Tule kuulama harrastussportlaste loenguid sarjas **TREENI TEADLIKULT!!!**

Tallinna Ülikooli Loodus- ja Terviseeaduste 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 õppehoones, Tallinn, Räägu 49 (IV korrus, ruum 401).

### Loengukava:

- 08.03** Individuaalsest õigest toitumisest, toiduteraapiast ja -talumatusesist tõendus põhise meditsiini seisukohalt.  
Doktor Adik Levin
- 15.03** Funktsionaalne testimine ja mida sellest järeldada?  
TLÜ tervisespordi lektor Kirsti Pedak
- 22.03** Seljavigastused sportlastel  
Ortopeed dr Taavi Toomela
- 29.03** Valmistume jooksuhoajaks targalt ja tervislikult  
Jooksutreener Harry Lemberg
- 05.04** Soojendus, treeningu vältimatu osa - miks?!  
Füsioterapeut Indrek Tustit
- 12.04** Milleks tervise nimel treenijale vitamiinid?  
TÜ professor Vahur Ööpik
- 19.04** Rasvhapped, toitumine ja treening  
Laboriarst dr Anneli Raave-Sepp
- 26.04** Töövõime versus puhkus ja taastumine  
TLÜ dotsent Kristjan Port
- 03.05** Eduka orienteerumise tagamaad - nipid tehnika ja taktika arendamiseks  
Eesti orienteerumiskoondise treener Elo Saue
- 10.05** Rulluisutamine - tehnika, trenn ja võistlustel osalemine  
rulluisutamise treener Jaanus Ritson

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

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

Täiendav info telefonil: 639 1751.

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

*Treeni teadlikult sari on enesetäiendamise võimalus tervislikult sportimise ja vigastuste ennetamise valdkonnas!*