

Tule kuulama harrastussportlaste loenguid sarjas
TREENI TEADLIKULT sügis 2018

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:

- 18.09 Toitumise, treeningkoormuse ja vereproovide seos**
Treener ja toitumisspetsialist Margus Silbaum
- 25.09 Kestvusspordi võistlused - valmistumine, läbi tegemine ja haavade lakkumine**
Seiklussportlane Silver Eensaar
- 02.10 Hea une tehnikad**
Psühholoog ja unetehnoloog Kene Vernik
- 09.10 Vitamiinidest ja mineraalidest treenimise vaatenurgast**
Proviisor Külli Teder
- 16.10 Alaseljavalud. Kuidas teha õigeid valikuid?**
Füsioterapeut Mikk Pärn
- 23.10 Sport ja südame tervis**
Laboriarst dr Anneli Raave-Sepp
- 30.10 Kuidas vältida vigastusi ja parandada sooritusvõimet?**
Füsioterapeut Mati Arend
- 06.11 Terviseuuringu roll treeningprotsessis**
Spordiarst dr Pii Müller
- 13.11 Jõutreening ja vastupidavus, hommik või õhtu - sõbrad või vaenlased**
Spordibioloogia dotsent Jarek Mäestu
- 20.11 Kui jalalaba teeb valu?**
Ortopeed dr Armin Heiman
- 27.11 Kuidas geenid mõjutavad meie sporti ja sport geene?**
Geenitehnoloog dr Tõnu Esko
- 04.12 D-vitamiin, tervis ja treening**
TÜ professor Vahur Ööpik

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

Registreerimine: <https://www.tlu.ee/treeniteadlikult> või katrin.soidra-zujev@tlu.ee hiljemalt 1 päev enne loengut.

Täiendav info telefonil: 639 1751.

Loengusarja korraldab Tallinna Ülikool, toetab TALLINN LIIGUB.

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