

Liikumisharrastuse treeneri EKR3 koolituse kava:

6. märts

10.15-12.00 Rahva- ja tervisesport (Jarek Mäestu)

12.15-14.00 Liikumisaparaadi areng (Eva-Maria Riso)

14.15-16.00 Inimesepõhiliikumise funktsionaalne analüüs (Doris Vahtrik)

7. märts

10.15-12.00 Treeninguõpetuse alused (Jarek Mäestu)

12.15-14.00 Kehaliste võimete arendamine (Eva-Maria Riso)

14.15-16.00 Tervise ja töövõime hindamine (Raivo Puhke)

27. märts

10.15-12.00 Rehabilitatsiooni alused (Jelena Sokk)

12.15-14.00 Sisehaiguste füsioteraapia (Jelena Sokk)

14.15-16.00 Skeleti-lihassüsteemi füsioteraapia (Doris Vahtrik)

28. märts

10.15-12.00 Sporditraumad ja ülekoormusvigastused (Eva-Maria Riso)

12.15-14.00 Massaaž (Doris Vahtrik)

14.15-16.00 Lihashooldus (Doris Vahtrik)

17. aprill

10.15-12.00 Lihastasakaal ja kehahoid (Inga Neissaar)

12.15-14.00 Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis (Luule Medijainen)

14.15-16.00 Motiveeriv nõustamine