

## Tule kuulama harrastussportlaste loenguid sarjas **TREENI TEADLIKULT** sügis 2018

Tallinna Ülikooli Loodus- ja Terviseaduste 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 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 Kesvtusspordi 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 Terviseuringu roll treeningprotsessis**  
Spordiarst dr Pii Müller
- 13.11 Jõutreening ja vastupidavus, hommik või õhtu - sõbrad või vaenlased**  
Füsioterapeut 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: [tlu.ee/treeniteadlikult](http://tlu.ee/treeniteadlikult) või [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) hiljemalt 1 päev enne loengut.  
Täiendav info telefonil: 639 1751.

Loengusarja korraldab Tallinna Ülikooli Loodus- ja Terviseaduste Instituut.  
Loengusarja toetab: TALLINN LIIGUB.

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