



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja  
terviseaduste instituut



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

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 õppehoones, Tallinn, Räägu 49 (IV korrus, ruum 401).

### Loengukava 2015/2016 õ.a. sügissemestril:

- 29.09 Sport, toitumine ja kaalulangetamine**  
Toitumisspetsialist Erik Orgu
- 06.10 Sportlik sooritus Hiina meditsiini abil edukamaks**  
Hiina meditsiini arst Rene Bürkland
- 13.10 Jõutreening - levinud vead ja müüdid?**  
Jõusaalitreener Ott Kiivikas
- 20.10 Taimsed toidulisandid, miks ja kellele?**  
Anestesioloogia-, operatiiv ja intensiivraviteenistuse ülemõde Tiiu Sinikas
- 27.10 Toitumisega taastumine mahu ja tippkoormuse perioodil**  
Toitumisenõustaja Margus Silbaum
- 03.11 Veri korda, siis trenni**  
Laboriarst dr Anneli Raave-Sepp
- 10.11 Intervalltreeningud – aeroobne ja anaeroobne – efektiivsus ja tulemused**  
Personaaltreenerid Riina Suhotskaja ja Silja Siller
- 17.11 Miks ja kuidas peaks elu ja treeninguid planeerima?**  
TLÜ dotsent Kristjan Port
- 24.11 Spordivigastused - põlv ja hüppeliiges**  
Ortopeed dr Kaspar Rõivassepp
- 01.12 Sportlase psühholoogilised väljakutsed ja praktilised võtted nende lahendamiseks**  
Kliiniline psühholoog Kärt Lust-Paal
- 08.12 Erinevad taastumisvõimalused sportliku pingutuse järgselt**  
Füsioterapeut Lauri Rannama

Ühe loengu OSAVÕTUTASU on 5 €. 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!***