



## PERSONAALTREENER lisakutse koolitus

### Hea EKR 5 – 8 taseme treener

Lisa oma tööriistakasti Personaaltreeneri pädevused ning tule 60h koolitusele, et taotleda endale ka EKR 5. lisakutse.

Koolitusele on oodatud:

- kõikide spordialade EKR 5-7 taseme treenerid
- kõik huvilised, kes soovivad oma teadmisi täiendada

### Koolituskava 3.03 2018 – 11.03 2018

Aeg	Teema	Tunnid (ak)
3.03 9:30 – 10:00 10:00 – 11:30 .	Registreerimine, EPTLi tutvustus; sissejuhatus koolitusse – eksamitöö selgitamine <b>Personaaltreeningu mõiste</b> – Kadri Paat Mida kujutab endast personaaltreening ja milline on hetkeolukord Eestis? Räägu 49, ruum 217	2
3.03 11:30 – 18:30	<b>Funktsionaalne anatoomia</b> – Meeli Roosalu Sisse arvestatud lõunapaus 1 h <ul style="list-style-type: none"><li>• Lihaste algus- ja kinnistuskohad</li><li>• Liigeste ehitus ja funktsioneerimine</li><li>• Lihaste funktsioonid</li><li>• Lihaste funktsionaalsed rollid (funktsionaalne anatoomia)</li><li>• Liikumise analüüs ja areng</li></ul> Räägu 49, ruum 301	8
4.03 9:30 – 16:30	<b>Harjutustepank ja juhendamine</b> – Arnold Tokko abitreener Susian Viirg Sisse arvestatud lõunapaus 1 h <ul style="list-style-type: none"><li>• Jõutreeningu põhitõdede kordamine</li><li>• Noorte ja vanemaealiste jõutreening ning erivajadused</li><li>• Treeningprogrammi koostamine lähtuvalt kliendi vajadustest ja eesmärkidest</li></ul> Praktilised ülesanded jõusaalis, Atleetvõimluse Studio Liivalaia 7	10
9.03 13:00 – 15:15	<b>Vastupidavustreeningu alused</b> <b>Koormustest ja füüsilise seisundi hindamine</b> – Indrek Otsus <ul style="list-style-type: none"><li>• Kestvustreeningu põhitõdede kordamine</li><li>• Mahu doseerimine võttes arvesse kliendi iseärasused</li><li>• Treeningprogrammi koostamine lähtuvalt kliendi vajadustest ja eesmärkidest,</li></ul> Sparta spordiklubi	3
15:30 – 20:00	<b>Marketing</b> – Jocke Salokorpi ja Terje Hakman-Salokorpi <ul style="list-style-type: none"><li>• Oma teenuse tootestamine</li><li>• Võrgustiku loomine partneritega</li><li>• Hind</li></ul>	6



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oma toote reklaamimine ja turul toime tulemine</li><li>• Sotsiaalmeedia turunduse võimalused ja soovitusel Sparta spordiklubi</li></ul>	
10.03 9:30 – 14:00	<b>Kliendisuhetus</b> – Monica Lauri <ul style="list-style-type: none"><li>• Hea suhte alustamine kliendiga ja selle hoidmine</li><li>• Võimalikud eraelulised probleemid ning kuidas neisse suhtuda</li><li>• Kliendi motiveerimine</li></ul> Hoiaku võtmine erinevate klientide puhul, Sparta spordiklubi	6
15:00 – 18:30	<b>Rüht, liikuvus ja liikuvustestid</b> – Marii Sernjuk Rühti ja liikuvust mõjutavad tegurid, teooria + praktiline osa, Sparta spordiklubi	5
11.03 9:30 – 17:30	<b>Toitumine</b> – Janika Koch-Mäe Sisse arvestatud lõunapaus 1 h <ul style="list-style-type: none"><li>• Toitumise põhitõdede kordamine</li><li>• Eesmärgipõhine toitumine kaalu langetamiseks või suurendamiseks</li><li>• Toitumishäired</li><li>• Toitumissoovitused erinevate haiguste ja seisundite puhul (toidutalumatus ...)</li><li>• Sportlase toitumine</li><li>• Toitumisanalüüs</li><li>• Nõustamistöö kliendiga</li></ul> Sparta spordiklubi	10
	Iseseisev töö	10

Eksam: 5.05 2018 – kirjalik test, praktiline eksam ja lõputöö kaitsmine.

Lõputööd peavad olema esitatud 30. aprilliks 2018.

250 eur koolituse hind, 40 kohta. Registreerunuks loetakse peale koolituse tasu laekumist.

Lisainfo ning registreerimine: Arnold Tokko +372 5057809

[info@eptl.ee](mailto:info@eptl.ee)

**Eesti Personaaltreenerite Liit • EE627700771001298072**

Küsi arvet!

Ühendame ja koolitame Eesti personaaltreenereid <http://eptl.ee/>