

**LIIKUMISHARRASTUSE ABITREENER EKR 3**  
**KOOLITUSE AJAKAVA**  
**13.-14. märts Tallinn ja 20.-21. märts 2026 Tartu**

Koolitus toimub Tallinnas ja Tartus. Tegemist on ühe koolitusega, st kutse taotleja peab osalema nii Tallinna kui Tartu koolituspäevadel.

| Reede, 13. märts<br>Sparta spordiklubi (Pärnu mnt. 139c, Tallinn) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 09.30-10.00                                                       | Sissejuhatus                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Renna Nelis<br>LH treenerikutse<br>koordinaator |
| 10.00-11.30                                                       | <b>Inimesepõhiliikumise funktsionaalne analüüs</b><br><i>Põhiliigutustegevuste ja liigutusmustrite analüüsioskus lähtudes liigutuste järjestusest, erinevatest tasapindadest ning normliigutuse printsiipidest. Asendite ja liigutuste kirjeldamisel kasutatav eriala terminoloogia.</i>                         | Taavi Metsma<br>TLÜ lektor                      |
| 11.30-12.15                                                       | Iseseisev lõunapaus                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |
| 12.15-13.45                                                       | <b>Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused</b><br><i>Kepikõnd kui liikumisharrastus - kellele ja milleks? Ülevaade kepikõnni olemusest. Keppidega kõnni ja kepikõnni erisused. Kellele ja milleks kepikõnniga tegelemine. Praktiline tegevus.</i>                                                                 | Renna Nelis<br>Kepikõnni<br>juhendaja           |
| 13.45-14.00                                                       | Sirutuspaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 14.00-15.30                                                       | <b>Kehaliste võimete arendamine - funktsioonipõhine lihastreening</b><br><i>Jõuharjutuste kategoriseerimine inimese keha liikumismustritest lähtuvalt ning harjutuste kohandamine sõltuvalt keskkonnast. Harjutusvara ja treeningplaani koostamine võttes arvesse ealised iseärasused ning kehalised võimed.</i> | Siim Kelner<br>personaaltreener                 |
| 15.30-15.45                                                       | Sirutuspaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 15.45-17.15                                                       | <b>Praktikum ja grupidöö</b><br><i>Harjutuste tehnilise soorituse käsitlemine, tasakaalustatud harjutuskava koostamine juhtumipõhiselt</i>                                                                                                                                                                       | Siim Kelner<br>personaaltreener                 |

**Laupäev, 14. märts**

**Tallinna Ülikool, ruum A-206 (Narva mnt 29)**

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>10.00–15.30</b> | <b>Psühholoogilised ja sotsiaalsed aspektid treeneri töös</b><br><i>Liikumismotivatsiooniga seotud teooriaid ning nende praktilised rakendamise võimalused. Nii motivatsiooni kui ka üldise heaolu seisukohalt tutvumine inimeste psühholoogiliste baasvajaduste kontseptsiooniga ning praktiliste viisidega nende vajaduste rahuldamisel tervisekäitumise valdkonnas.</i><br><i>Liikumisharjumuste kujundamise osas loome arusama harjumuste olemusest ja õpime analüüsima harjumuste süsteeme ning mõistma nende süsteemide muutmise võimalusi. Käsitame ka tervisekäitumise sotsiaalseid aspekte ning nende rakendamise võimalusi tervisekäitumise edendamise juures.</i> | Snezana Stoljarova<br>TLÜ<br>spordipsühholoogia |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

**Reede, 20. märts**

**Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu (ruum 3026 A.-M. Viru auditoorium)**

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>09.30-11.00</b> | <b>Liikumisaparaadi areng läbi elukaare (lihastasakaal ja kehahoid)</b><br><i>Liikumisaparaadi arengulised protsessid ja seosed kehalise aktiivsusega. Meetodid lihaste düsbalansi ning liigse lihaspinge vältimiseks. Liigutustegevuse mõjul arenenud kõrvalekalded normaalfüsioloogilisest liigutustrahvust ning nende korrigeerimise alused</i> | Eva-Maria Riso<br>TÜ teadur |
| <b>11.00-11.15</b> | Sirutuspaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |
| <b>11.15-12.45</b> | <b>Tervise ja töövõime hindamine</b><br><i>Organismi erinevate tervises seisundi võimekuse hindamise meetodid. Ealised iseärasused füüsilise tervise ja kehakompositsiooni hindamisel.</i>                                                                                                                                                         | Raivo Puhke<br>TÜ lektor    |
| <b>12.45-13.30</b> | iseseisev lõuna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |
| <b>13.30-15.00</b> | <b>Kehaliste võimete arendamine</b><br><i>Kehalised võimed ja nende arendamise põhimõtted</i>                                                                                                                                                                                                                                                      | Raivo Puhke<br>TÜ lektor    |
| <b>15.00-15.30</b> | Sirutuspaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>15.30-17.00</b>                                                                                   | <b>Kehaline aktiivsus ja toitumine: põhimõisted, energiatasakaal</b><br><i>Toitumise, kehalise aktiivsuse ja tervise seosed. Toitumiselased põhimõisted ja erinevate toitainete funktsioonid inimorganismis. Tasakaalustatud toidumenüü koostamine.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Luule Medijainen<br>TÜ Assistent     |
| <b>Laupäev, 21. märts</b><br><b>Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu (ruum 3026 A.-M. Viru auditoorium)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |
| <b>09.30-11.00</b>                                                                                   | <b>Rahva- ja tervisesport ning liikumisharrastus</b><br><i>Rahvaspordi põhialused ja nende käsitlemine praktikas. Rahva- ja tervisespordi kasutatavad mõisted. Kehalise aktiivsuse ning istuva eluviisi mõju tervisele (südame-veresoonkonna haigused, osteoporoos, ülekaal). Inimese kehalise aktiivsuse taseme määramise lihtsamate meetodite tutvustus. Inimese funktsionaalse võimekuse taseme meetodite ning energeetilise kulutuse määramise meetodite tutvustus. Põhiteadmised aeroobse ja jõufitnessi arendamisest rahva ja tervisespordi kontekstis</i> | Jarek Mäestu<br>TÜ Professor         |
| <b>11.00-11.15</b>                                                                                   | Sirutuspaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |
| <b>11.15-12.45</b>                                                                                   | <b>Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis</b><br><i>Inimese toitumisvajadus ja nende sõltuvus koormustest lähtuvalt. Toidu, toitumise ja kehalise aktiivsuse teadliku kasutamise võimalused tervise säilitamise, tugevdamise ja taastamise eesmärgil.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Luule Medijainen<br>TÜ Assistent     |
| <b>12.45-13.30</b>                                                                                   | iseseisev lõuna, liikumine TÜ Spordihoonesse & riietumispaus (kogunemine: kergejõustikuhall)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |
| <b>13.30-15.00</b>                                                                                   | <b>Praktikum ja grupidöö</b><br><i>Juhtumipõhine treeningtunni läbiviimine</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rasmus Pind<br>TÜASK spordijuht      |
| <b>15.00-15.15</b>                                                                                   | Paus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |
| <b>15.15-16.45</b>                                                                                   | <b>Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused – jooksmine</b><br><i>Jooksutehnika, jooksutehnika harjutused ja jooksutreening (teooria + praktiline)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Getter Marie<br>Lemberg<br>TÜ teadur |