

Personaaltreener EKR 5 tasemekoolitus oktoober 2020

Kuupäev	Moodul	Aeg		Teemad
Reede 02/10/2020	Terviklik ehk holistiline töö kliendiga Monica Lauri	15:00	16:30	Personaaltreeneri isiklik areng, elustiilitreeningud ehk lifecoaching, tervise ja elustiili nõustamine
		16:45	18:15	Kontakti loomine kliendiga, suhtlemisoskused, erivajadustega kliendid
Laupäev 03/10/2020	Treeningmetoodika Kristjan Koik	9:30	11:45	Uuemad uurimistööd ja tulemused
		13:00	14:30	Treeningmetoodika keha koostise muutmiseks
		14:45	15:30	Saavutusport ja treenimine tervise heaks – põhimõtted ja erinevused
		16:00	20:00	Tervisliku toitumise põhitõed ja enimlevinud dieetid
Pühapäev 04/10/2020	Toitumine - toitumisenõustamine ja -teraapia pädevus Külli Holsting	9:30	13:00	Kliendi erigruppide (Rasvunud, alakaaluliste, noorte, eakate) toitumisenõustamine ning tootumishäired
		14:00	18:00	Praktilised ülesanded ja näidisharjutused töötoa formaadis
Reede 16/10/2020	Personaaltreeneri ettevõtlusmudel Sven Idarand	16:00	17:00	Personaaltreeneri äritegevuse alustalad ning kohustused
		17:00	18:30	Personaaltreeneri töö tasakaal
Laupäev 17/10/2020	Terviklik ehk holistiline töö kliendiga Monica Lauri	9:30	11:00	Holistiline toitumisenõustamine
		11:00	12:00	Holistiline kliendi profiili koostamine, lihtsad testid esmase info saamiseks
		13:00	14:30	Kliendi motiveerimine ja toetamine, tema eesmärkide kaardistamine
		14:45	16:30	Praktilised harjutused
Pühapäev 18/10/2020	Personaaltreeneri ettevõtlusmudel Kadri Paat Indrek Reilson	9:30	11:30	Turundus personaaltreenerina
		12:30	13:30	Sotsiaalmeedia kasutamine
		13:45	16:00	Müük personaaltreenerina (teooria+praktika)
Reede 30/10/2020	Kliendi kehalise vormi hindamine Liis Arula	13:00	14:30	Testid keha koostise hindamiseks (teooria+praktika)
		14:45	16:15	Testid füüsilise võimekuse hindamiseks (teooria+praktika)
Laupäev 31/10/2020	Treeningmetoodika Ott-Erik Kalmus	9:30	11:00	Treeningprintsibid
		11:00	12:30	Treeningu planeerimise põhimõtted
		13:30	15:45	Periodiseerimine
		16:00	17:30	Treeningmuutujad
Pühapäev 01/11/2020	Treeningmetoodika Taavi Metsma	9:30	11:45	Erigruppidega töötamine ja treenimine
		13:00	17:30	Töötuba - Rüht ja liikuvus. Testid kehakontrolli, lülisamba ja liigesliikuvuse hindamiseks, harjutusvara, testide läbi viimine (teooria + praktika)