

Personaaltreener EKR 5 tasemekoolitus oktoober 2021

Kuupäev	Moodul	Aeg		Teemad
Reede 01/10/2021	<b>Terviklik ehk holistiline töö kliendiga</b> Monica Lauri	14:30	18:30	Personaaltreeneri isiklik areng, psühholoogilised aspektid töös inimestega.
				Kontakti loomine kliendiga, tervise ja elustiili nõustamine.
Laupäev 02/10/2021	<b>Treeningmetoodika</b> Kristjan Koik	9:30	13:30	Uuemad uurimistööd ja tulemused.
		14:30	18:30	Treeningmetoodika keha koostise muutmiseks.
				Saavutusport ja treenimine tervise heaks – põhimõtted ja erinevused.
				Praktilised ülesanded ja näidisharjutused töötoa formaadis.
Pühapäev 03/10/2021	<b>Treeningmetoodika</b> Taavi Metsma	9:30	13:30	Erigruppidega töötamine ja treenimine.
	<b>Kliendi kehalise vormi hindamine</b> Taavi Metsma	14:30	18:30	Rüht ja liikuvus. Testid kehakontrolli, lülisamba ja liigesliikuvuse hindamiseks. Praktilised ülesanded ja näidisharjutused töötoa formaadis.
Reede 15/10/2021	<b>Personaaltreeneri ettevõtlusmudel</b> Sven Idarand	14:30	17:30	Personaaltreeneri äritegevuse alustalad ning kohustused.
Laupäev 16/10/2021	<b>Treeningmetoodika</b> Ott-Erik Kalmus	9:30	13:30	Treeningprintsiibid.
		14:30	18:30	Treeningu planeerimise põhimõtted. Periodiseerimine, treeningmuutujad. Praktilised ülesanded ja näidisharjutused töötoa formaadis.
Pühapäev 17/10/2021	<b>Holistiline toitumisnõustamine</b> Monica Lauri	9:30	12:30	Toitumisnõustamise põhimõtted. Holistiline toitumisnõustamine.
	<b>Terviklik ehk holistiline töö kliendiga</b> Monica Lauri	13:30	15:30	Kliendi motiveerimine ja toetamine, tema eesmärkide kaardistamine, kliendi profiili koostamine.
	<b>Kliendi kehalise vormi hindamine</b> Monica Lauri	15:30	18:30	Kehalise vormi testid esmase info saamiseks.
Reede 29/10/2021	<b>Personaaltreeneri ettevõtlusmudel</b> Kadri Paat	14:30	17:30	Müük personaaltreenerina. personaaltreeneri roll ja koostöö spordiklubis.
Laupäev 30/10/2021	<b>Personaaltreeneri ettevõtlusmudel</b> Karin Maandi	9:30	12:30	Turundus personaaltreenerina.
		13:30	16:30	Sotsiaalmeedia kasutamine.
Pühapäev 31/10/2021	<b>Toitumine</b> Küllli Holsting	9:30	13:30	Tervisliku toitumise põhitõed ja enimlevinud dieetid.
	<b>Toitumine - toitumisnõustamine ja - teraapia pädevus</b>	14:30	18:30	Kliendi erigruppide (Rasvunud, alakaaluliste, noorte, eakate) toitumisnõustamine ning toitumishäired.