

Personaaltreener EKR 5 tasemekoolitus märts-aprill 2021

Kuupäev	Moodul	Aeg		Teemad
Reede 05/03/2021	Terviklik ehk holistiline töö kliendiga Monica Lauri	14:30	18:30	Personaaltreeneri isiklik areng, psühholoogilised aspektid töös inimestega
				Kontakti loomine kliendiga, tervise ja elustiili nõustamine
Laupäev 06/03/2021	Treeningmetoodika 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 07/03/2021	Treeningmetoodika Taavi Metsma	9:30	13:30	Erigruppidega töötamine ja treenimine
	Kliendi kehalise vormi hindamine Taavi Metsma	14:30	18:30	Rüht ja liikuvus. Testid kehakontrolli, lülisamba ja liigesliikuvuse hindamiseks. Praktilised ülesanded ja näidisharjutused töötoa formaadis.
Reede 19/03/2021	Personaaltreeneri ettevõtlusmudel Sven Idarand	14:30	17:30	Personaaltreeneri äritegevuse alustalad ning kohustused
Laupäev 20/03/2021	Treeningmetoodika Ott-Erik Kalmus	9:30	13:30	Treeningprintsiibid.
		14:30	18:30	Treeningu planeerimise põhimõtted.
				Periodiseerimine, treeningmuutujad.
				Praktilised ülesanded ja näidisharjutused töötoa formaadis.
Pühapäev 21/03/2021	Holistiline toitumisnõustamine Monica Lauri	9:30	12:30	Toitumisnõustamise põhimõtted. Kliendi holistiline nõustamine.
	Terviklik ehk holistiline töö kliendiga Monica Lauri	13:30	15:30	Kliendi motiveerimine ja toetamine, tema eesmärkide kaardistamine, kliendi profiili koostamine.
	Kliendi kehalise vormi hindamine Monica Lauri	15:30	18:30	Kehalise vormi testid esmase info saamiseks. Praktilised ülesanded ja näidisharjutused töötoa formaadis.
Laupäev 03/04/2021	Personaaltreeneri ettevõtlusmudel Karin Maandi	9:30	12:30	Turundus personaaltreenerina.
		13:00	16:00	Sotsiaalmeedia kasutamine.
	Personaaltreeneri ettevõtlusmudel Kadri Paat	16:30	19:30	Müük personaaltreenerina. Personaaltreeneri roll ja koostöö spordiklubis.
Pühapäev 04/04/2021	Toitumine Küllli Holsting	9:30	13:30	Tervisliku toitumise põhitõed ja enimlevinud dieetid.
	Toitumine - toitumisnõustamine ja -teraapia pädevus	14:30	18:30	Kliendi erigruppide (Rasvunud, alakaaluliste, noorte, eakate) toitumisnõustamine ning toitumishäired.