



Elustiili koolitus: kuidas elada oma elu tervena? Personaaltreeneri nõuanded. UUS!
16.04.2019 - 29.05.2019

Koolituse asukoht: Magdaleena suur saal
Magdaleena üksus, A korpuse I korrus

Teisipäev, 16. aprill

- 10:00 - 11:30 Kuidas süüa nii, et kaal on normis; näiteid edulugudest;
Kendra Vaino, toitumisnõustaja, personaaltreener
- 11:30 - 11:45 kohvipaus
- 11:45 - 12:30 Ergonoomika ja liikumise erinevad võimalused. Loeng ja praktilised harjutused
Triin Jeršov, füsioterapeut
- 12:30 - 13:00 lõuna (korraldajad pakuvad kerge eine)
- 13:00 - 13:30 MyFitness - minu elu uus energia! Spordiklubi võimaluste tutvustus
Deneli Paal, radioloogiatehnik, treener ja personaaltreener
- 13:30 - 15:00 Miks on treening oluline? Liikumise erinevad võimalused
Deneli Paal, radioloogiatehnik, treener ja personaaltreener
- 15:00 - 15:15 Ettevalmistus järgnevateks treeninguteks
Deneli Paal, radioloogiatehnik, treener ja personaaltreener