



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

## **Pilatese treeningsüsteem ja selle kasutamine taastusravis.**

### **Baaskoolitus**

**12.08.2021 - 13.08.2021**

**Koolituse asukoht:** Keila Teraapiakeskus Pilatese stuudio  
Keskväljak 17, Keila

#### **Neljapäev, 12. august**

- 13:00 - 13:15 Sissejuhatus  
*Eve Sooba, taastusarst*
- 13:15 - 15:30 Pilatese treeningsüsteem, ajalugu, põhitõed. Pilates Eestis.  
*Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatese treener*
- 15:45 - 18:00 Pilatese seadmed. Matiharjutuste võimalused seadmetel.  
*Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatese treener*

#### **Reede, 13. august**

- 10:00 - 11:30 Pilatese baasharjutuste tund väikevahenditega - jõurõngas, pall, kummilint, võimlemiskepp.  
*Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatese treener*
- 11:45 - 13:45 Harjutused seljavaludega inimestele Pilatese seadmetel.  
*Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatese treener*
- 13:45 - 14:00 Kokkuvõte. Kursuse lõpetamine  
*Eve Sooba, taastusarst*