



Eesti Võimlemisliidu baaskoolitus (3. taseme koolitus) RÜHMATREENINGUTE treenerile

Koolitusele oodatakse harrastajaid, kes on regulaarselt osalenud rühmatreeningute erinevates tundides, omavad head füüsilist ettevalmistust ning soovivad juhendada rühmatreeninguid ja taotleda selleks Eesti Olümpiakomitee treeneri kutsetunnistust.

Korraldaja: Eesti Võimlemisliit

Aeg: 1. osa 15.-16. november 2025
2. osa jaanuar 2026 (kuupäevad täpsustamisel)

Koht: Reval-Sport ruumides (Aia 20, Tallinn)

Tundide arv: Maksimaalselt 34 koolitustundi. Võimalik koguda ka täiendkoolituse tunde.

Maksumus: 395 € – täispakett
80 € / päev – täiendkoolitusena võimalik osaleda ka päevade kaupa.
Osaledes üksikutes tundides täiendkoolitusena, sõltub maksumus valitud tundidest (küsi lisainfot!)

REGISTREERU SIIN kuni 6. novembrini 2025!

Koolituse maksumus on 395€, mis sisaldab ka õpperaamatuid ja videomaterjale. Koolituse maksumusest 75€ (tagastamatu registreerimismaks) tuleb tasuda 6. novembriks ülekande teel Eesti Võimlemisliidu arveldusarvele EE142200221002104505 (selgitus RT baaskoolitus, osaleja nimi). Ülejäänud summast 175€ tuleb tasuda enne esimest koolitusosa ning viimane makse 145€ hiljemalt enne teist koolitusosa. Juhul, kui soovite koolituse eest tasuda arve alusel, palume see registreerimisvormil selgelt välja tuua.

Koolitus toimub, kui osalejate arv on vähemalt 11, mittetoimumise osas saadetakse informatsioon hiljemalt 7. novembril.

Õppeprogramm sisaldab ainult erialast koolitust mahus 34 akadeemilist tundi. Koolituse teemad on vastavuses [Eesti Võimlemisliidu õppekavadega](#).

Koolituse lõppedes on võimalik 2026. a veebruaris sooritada kutseeksam (teoreetiline + praktiline eksam), mille edukalt läbinutele omistatakse EOK 3. taseme treenerikutse. Kutseeksami tegemiseks peavad olema täidetud ka muud tingimused: vanus vähemalt 18. aastat; Tartu või Tallinna Ülikooli EKR_3 spordialaste üldainete läbimist tõendav tunnistus; esmaabikoolituse läbimist tõendav tunnistus; spordikaitstuse koolituse läbimist tõendav tunnistus (juhul, kui üldained on läbitud varem, kui 2024. aasta kevadel)

Lisainfo: Kadri Liivak, 5091644, kadri@goodfit.ee / Eesti Võimlemisliit, eevl@eevl.ee



AJAKAVA

I OSA

Laupäev, 15. novembril

Teooria

- 10.30 – 10.45 EOK kutsesüsteemi ja EEVL koolituse tutvustamine;**
(EEVL koolitajad Silja Siller 7. kutsetase ja Kadri Liivak 8. kutsetase)
- 10.45 – 11.30 Oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamine;**
(Silja Siller)
- 11.30 – 12.00 Muusika kasutamine treeningtunnis;**
(Silja Siller)
- 12.00 – 13.00 Rühmatreeningute erinevad stiilid;**
(Silja Siller)

Praktilised tunnid

- 14.00 – 15.00 Põhisammude ja -liikumiste tutvustamine**
(EEVL koolitaja Gea Simson, 7. kutsetase)
- 15.00 – 15.30 Liikumiste sooritamise muusikasse**
- 15.30 – 16.15 Rühmatreeningu tundide soojendusosa läbiviimine**
(Gea Simson)
- 16.15 – 17.00 Ringtreening/ intervalltreening.**
(Gea Simson)

Pühapäev, 16. novembril

Teooria

- 10.00 – 10.45 Tunnikonspekti koostamine. Koduse ülesande tutvustamine**
- 10.45 – 11.15 Treeningtund, selle ülesehitus ja sisu**
(Silja Siller)
- 11.15 – 12.15 *Stretching* e. venitusharjutused lihashoolduseks**
(EEVL koolitaja Kristi Roosimägi, 7.kutsetase)

Praktilised tunnid

- 13.00 - 14.00 Treeningtunni praktiline juhendamine erinevaid meetodeid kasutades**
(Gea Simson)
- 14.00 - 15.00 Intervalltreening/HIIT üldkehalisi harjutusi kasutades**
(Kristi Roosimägi)
- 15.00 – 15.45 Venitusharjutused lihashoolduseks**
(Kristi Roosimägi)
- 15.45 - 16.45 Yoga For Fitness**
(Silja Siller)