



Võimleja toitumise ABC Sarja "Teadlik võimleja" 1. ONLINE koolitus

27. november kell 17:00 – 18:30 Teams videokoosolekute keskkond

Kas tead, kuidas toitumine mõjutab sinu treeninguid, taastumist ja üldist enesetunnet? Koolitus „Võimleja toitumise ABC“ annab selge ja praktilise ülevaate, kuidas kujundada täisväärtuslikku toitumist, mis toetab võimleja sportlikke eesmärgi. Koolitus sobib nii võimlejatele, treeneritele kui ka lapsevanematele, kes soovivad toetada tervislikke harjumusi ja teadlikku toitumist.

Korraldaja: Eesti Võimlemisliit
Koht: Teams videokoosolekute keskkond
Aeg: 27. november kell 17:00 – 18:30
Koolitaja: Teele Tiidt, sporditoitumise spetsialist
Osavõtutasu: eelmüük kuni 12.11.25 - **10€**, alates 13.11.25 - **15€**

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/wpCXVp9owWap5uLaA> kuni **26. november 2025**
Osalejatele ka järelvaadatav!

Osavõtutasu tasumine hiljemalt **26.11.2025** Eesti Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505 (selgituseks: Võimleja toitumise ABC koolitus). Kui osaleja soovib arvet, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Arved saadetakse enne koolituse toimumist.

Lisainfo:
Margot Vösokov, margot@eevl.ee; +37256493901

Koolitaja tutvustus

Teele Tiidt on üks väheseid sporditoitumise spetsialiste ja valdkonna arendajaid Eestis. Teele on omandanud Tartu Ülikoolis eripedagoogika, Kopenhaageni Ülikooli Kolledžis globaalse toitumise ja tervise eriala ning lõpetanud Rahvusvahelise Olümpiakomitee tunnustatud sporditoitumise programmi ja Drugs in Sport väljaõppe. Ta omab hetkel ainsana Eestis rahvusvahelist sporditoitumise kutset (SENR) ja Rahvusvahelise Kinantropomeetria Edendamise Ühingu (ISAK) 1. taseme antropometristi sertifikaati. Teele on Eesti Olümpiakomitee Team Estonia sporditoitumise spetsialist, kes teeb igapäevaselt koostööd Eesti tipp sportlastega. Alates 2023. aastast on Teele Eesti Võimlemisliidu koostööpartner, toetades võimlejaid ja treenereid täisväärtusliku toitumisteadlikkuse tõstmisega ning sobivate sporditoitumise strateegiatega. Teele eesmärk on koos teiste taustajõududega aidata sportlastel vallutada uusi tippe ja saavutada seatud eesmärgi tõenduspõhiste, praktiliste ja toimivate lahenduste abil. Lisaks peab äärmiselt oluliseks ka tervet ja tähenduslikku suhet toiduga, mistõttu pöörab oma töös tähelepanu ka söömiskäitumisele.