



Võimleja ABC

Sarja "Teadlik võimleja" 2. ONLINE koolitus

"Vigastuste riski vähendamine ja ravi võimlejatel"

5. veebruar 2026 kell 17:00 – 18:30 Teams videokoosolekute keskkond

Neljapäeval, 5. veebruaril 2026 kutsub Eesti Võimlemisliit osalema praktilisel loengul, mis keskendub võimlejate vigastustele, vigastuste riski vähendamisele ning sellele, mida teha siis, kui valu on juba tekkinud.

Arutleme, kas ja kuidas on võimalik vigastuste tekkeriski ette ennustada, kuidas treeningkoormust teadlikult doseerida ning milline võiks olla tõhus vigastuste ennetamise programm võimlejatele. Lisaks käsitleme kohest tegutsemist erinevate ülekoormusvigastuste korral, valuvaigistite kasutamist, massaažipüstolite rakendamist ning mitmeid teisi praktilisi ja kasulikke teemasid.

Korraldaja: Eesti Võimlemisliit
Koht: Teams videokoosolekute keskkond
Aeg: 05. veebruar kell 17:00 – 18:30
Koolitaja: **Katre Lust-Mardna**, füsioterapeut
Osavõtutasu: eelmüük kuni 22.01.26 - **10€**, alates 23.01.26 - **15€**

Registreerimine ja tasumine lingil: <https://iseteenindus.eevl.ee/et/registreeru/register> kuni **05. veebruar 2026 kella 17:00ni**.
Osalejatele ka järelvaadatav!

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

Koolitaja tutvustus

Lektor, füsioterapeut **Katre Lust-Mardna** omab füsioteraapia eriala magistrikraadi Tartu Ülikoolist. Ta on Füsioteraapia Kliiniku üks eestvedajaid ja koolitaja ning tema igapäevane töö keskendub peamiselt luu- ja lihaskonna ehk ortopeediliste probleemidega patsientide abistamisele. Katre on hinnatud spetsialist spordivigastustest taastumise ning istuvast tööst tingitud vaevuste ennetamise ja leevendamise valdkonnas. Pidades oluliseks pidevat professionaalset arengut, osaleb ta regulaarselt täiendkoolitustel nii Eestis kui ka välismaal. Hiljuti lõpetas ta ka Rahvusvahelise Olümpiakomitee (IOC) 2-aastase spordifüsioteraapia õppeprogrammi.