



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
Koht: Reval-Sport ruumides (Aia 20, Tallinn)
Aeg: **1.osa 15.-16.november, 2.osa 24.-26. jaanuar 2026**

Tundide arv: Maksimaalselt kokku 34 koolitustundi. Võimalik koguda ka täiendkoolituse tunde.
Osavõtutasu: **395,00 €** – täispakett
80,00 €/päev – täiendkoolitusena võimalik osaleda ka päevade kaupa.

Õppeprogramm sisaldab ainult erialast koolitust mahus 34 akadeemilist tundi. Koolituse teemad on vastavuses Eesti Võimlemisliidu õppekavadega, millega saab tutvuda siin <https://www.eevl.ee/oppekavad-ja--materjalid>

Koolituse maksumus on 395.00 €, mis sisaldab ka õpperaamatuid ja videomaterjale. Koolituse maksumusest 75.00 € (tagastamatu registreerimismaks) tuleb tasuda 6. novembriks ülekande teel Eesti Võimlemisliidu arveldusarvele EE142200221002104505 (selgitus RT baaskoolitus, osaleja nimi). Ülejäänud summast 200.00 € tuleb tasuda enne esimest koolitusosa ning viimane makse 120.00 € hiljemalt enne teist koolitusosa. Juhul, kui soovite koolituse eest tasuda arve alusel, palume see registreerimisvormil selgelt välja tuua.

Koolituse lõppedes on võimalik 2026. a veebruaris sooritada kutseksam (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

II OSA

Laupäev, 24.jaanuaril (Reval-Sport ruumides, Aia 20, Tallinn)

**10.30 – 11.30 Treening ja koormused, kehalise koormuse mõju. Organismi
energeetilised süsteemid**

(EEVL koolitaja S. Siller, 7.kutsetase)

**11.30 -12.30 Põhisammudest liikumissarjade moodustamine erinevaid
õpetusmeetodeid kasutades**

(EEVL koolitaja Kristi Roosimägi, 7.kutsetase)

12.30 – 13.00 AerobicFit näidistund

(Kristi Roosimägi)

13.00 – 13.45 Vaheaeg

13.45 – 14.30 Tunni soojendusosa läbiviimine – rühmatöö

14.30 – 16.00 Lihastreeningu põhialused. Lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel

16.00 – 17.00 Bodytreeningu tund oma keharaskust kasutades

(EEVL koolitaja Riina Suhotskaja, 7.kutsetase)

Pühapäev, 25.jaanuaril (Reval-Sport ruumides, Aia 20, Tallinn)

10.00 – 11.00 Rühmatöö ((kodune ülesanne - lihasharjutused)

**11.00 – 12.30 Lihastreeningu harjutuste sooritamise tehnika, harjutusvara
erinevatele lihasrühmadele oma keharaskust kasutades**

(Riina Suhotskaja)

12.30 – 13.15 Lihastreening kummilintidega ja kerge kangiga

(Gea Simson)

13.15 - 14.00 Vaheaeg

**14.00 – 14.45 Lihastreening hantlitega – harjutuste sooritamise tehnika,
harjutusvara**

(Silja Siller)

14.45 – 15.45 Soojendusosa läbiviimine juhendamisega

**15.45 – 16.45 Bodytoning (treeningtund erinevate vahenditega- stepipink,
kettad)**

(Silja Siller)

16.45 -17.00 Koolituse lõpetamine