Eesti Võimlemisliit ja Cramera OÜ esitlevad
Taseme- või täiendkoolitus
„The Injury Landscape of Olympic Gymnastics
From Evidence to Action: Prevention, Rehabilitation & Return to Performance“
9. jaanuaril 2027, A. Le Coq Arena Jalgpalli 21, Tallinn

Koolituspäeval käsitletakse Eesti Võimlemisliidu 4. ja 5. taseme õppekava teemasid, mis on mõeldud võimlemistreeneritele, kes soovivad taset tõsta, teadmisi värskendada või ennast erialaselt täiendada. Koolitus annab vastavalt kohal viibitud ajale maksimaalselt 9 tasemekoolitustundi või 9 täiendkoolitustundi. Koolitus sobib koolitustundide saamiseks võimlemisalade üleselt.

Korraldajad:	Eesti Võimlemisliit ja Cramera OÜ
Koolituse kuraator:	Eva Kram
Koolitajad:	Eva Kram, Louise Marie Olexa
Koht:	Eesti Jalgpalliliidu koolitusruumid, A. Le Coq Arena Jalgpall 21, Tallinn
Tundide arv:	9 EKR_4 tasemekoolitustundi; 9 EKR_5 tasemekoolitustundi või 9 täiendkoolitustundi
Koolituse keel:	inglise keel
Osavõtutasu:	EEVL (liikmesklubide treenerid) liikmetele 140,00 € Mitte-liikmetele 150,00 €
Osavõtjate arv:	Koolitus toimub juhul, kui on vähemalt 30 osalejat.

Registreerimine lingil: https://forms.gle/w31z24CUbUiu2Cdv6 hiljemalt **20. detsember 2026**. Osavõtumaksu tasumine arve alusel või ülekandega Cramera OÜ arveldusarvele EE457700771009723507 selgituseks „Koolitus 09.01 ja osaleja nimi”. Arve soovist palume teatada koos registreerimisega.

Lisainfo:
Eva Kram kram.eva@gmail.com; Berit Piir berit@eevl.ee

KOOLITUSE AJAKAVA (inglise keeles)

LAUPÄEV, 9. jaanuar 2027
9 EKR_4 tasemekoolitustundi / 9 EKR_5 tasemekoolitustundi / 9 täiendkoolitustundi

„The Injury Landscape of Olympic Gymnastics From Evidence to Action: Prevention, Rehabilitation & Return to Performance“

09:30-10:00 Registration
10:00-10:50 Every discipline has a dfifferent story
10:50-11:40 Why do gymnasts break down?
11:40-11:50 Coffee Break
11:50-12:30 What makes a resilient gymnast?
12:30-13:10 What should we actually screen?
13:15-14:00 The big 5 (delving deeper into the TOP 5 injuries)
14:00-15:00 LUNCH
15:00-15:50 Return to sport
16:00-17:40 Practical part
17:40-18:00 Q&A, chance to ask practical tips and advice

Koolitajad:

Louise Marie Olexa
Louise on spordi- ja etenduskunstide füsioterapeut, kellel on ulatuslik kogemus tippsportlastega töötamisel erinevatel spordialadel. Ta on teinud koostööd Briti Võimlemisliiduga *(British Gymnastics*) nii riiklikel kui ka rahvusvahelistel võistlustel, sealhulgas Euroopa meistrivõistlustel, maailmameistrivõistlustel ja olümpiamängudel. Tal on Keele'i Ülikooli füsioteraapia bakalaureusekraad (BSc Hons, 2004) ning University College Londoni etenduskunstide meditsiini magistrikraad (MSc). Louise erapraksis ja kodubaas on Warwickshire'is (UK).

Eva Kram
Eva on füsioterapeut, kelle erialaekspertiis ja peamine huvivaldkond on seotud etenduskunstidega, eelkõige tantsijatega. Ta on töötanud mitu aastat Vanemuise balletitrupiga ning tegutseb nüüd erapraksises, kus suure osa tema klientidest moodustavad etenduskunstidega seotud artistid ning ka võimlejad. Ta lõpetas Tartu Tervishoiu Kõrgkooli 2012. aastal ning omandas etenduskunstide meditsiini magistrikraadi (MSc) University College Londonis.