



TÕEND

nr T-00646-18

1 / 1

Tartu Ülikool (registrikood 74001073, majandustegevusteate reg nr 169617) tõendab, et

Kendra Kairi Vaino

isikukood 47806242737

osales 10.02.2018 õppeosakonnas täiendusõppeprogrammil **Lihastasakaalu ja kehahoiu praktiline koolitus** (P2OO.TK.048), maht 6 tundi (0,25 EAP).

Teemad	Maht (tundi)	Õppejõud
A- oskused rühivaatlemiseks ja korrastamiseks kehaliste harjutuste abil B- ergonoomiline kehakasutus igapäevaelus, selja tervis ja kehalised harjutused C- tugi-liikumisaparaadi konstitutsioonilised iseärasused, harjutused treeningprotsessi individualiseerimiseks ning rühi parandamiseks, märksõnadeks: tallavõlvide seisund ja harjutused tallalihastele; vaagnavöötme stabiilsus ja puusaliigese liikuvus; õlavöötme asendi korrektsioon; lülisamba stabiilsus ja mobiilsus.	6	Kaja Hermlin

Täiendusõppeprogramm on seotud õppekava Kehaline kasvatus ja sport (2492) õpiväljunditega.

1 EAP vastab 26 tunnile õppetööle

Kristel Mikkor
õppeosakonna juhataja

Esta Pilt
täiendusõppe programmijuht

Tartu, 10.02.2018