



# Eestimaa Spordiliit Jõud

## Estonian Sports Association Jõud

Maakondade ja linnade spordiliidud, omavalitsused jt

26.10.2017

Olete oodatud EMSL Jõud sügisseminarile, mis toimub 15.-16. novembril 2017.a Värskas Sanatooriumis ja Veekeskuses (Väike-Rõsna küla, Värskas vald) <http://spavarska.ee/>

### PROGRAMM\*

#### **Kolmapäev, 15. november**

11.30 - 12.00 **Setomaa saal** - saabumine, tervituskohv

12.00 Seminari avamine

Raul Kudre, Värskas vallavanem, Põlva Maakonna Spordiliidu president

Ingrid Muuga, Põlva Maakonna Spordiliidu peasekretär

Tarmo Volt, Eestimaa Spordiliidu Jõud peasekretär

12.15 EMSL Jõud tegevus

Tarmo Volt, EMSL Jõud peasekretär

- Jõud võistlussüsteemi uuendamine, spordimängud

- Eesti omavalitsuste talimängude korraldamine, võistlusjuhend

- EMSL Jõud spordiaasta lõpetamine 16. detsembril Kose Kultuurikeskuses

13.30 - 14.15 Lõunasöök Värskas Sanatooriumi sööklas

**Majutamine Värskas Veekeskuse hotellis**

14.15 Kultuuriministeeriumi info

Malle Englas, Kultuuriministeeriumi nõunik

Tiina Möll, Kultuuriministeeriumi nõunik

15.00 Eesti Olümpiakomitee info

Siim Sukles, EOK peasekretär

16.00 EMSL Jõud tegevus

- teema jätkub

Helen Mast, EMSL Jõud peaspetsialist

- 2018. aasta kalenderplaan, Jõud meistrivõistlused, seminarid

- EMSL Jõud Aasta tegijate 2017 valimine

18.00 Sportlik tegevus - õues ja Värskas Veekeskuses,

\* vaata täpsemalt registreerimise juurest.

- orienteerumine, veekeskus (ujula, saunad, veekeskus), jõusaal, Shindo võimlemine

21.00 Õhtusöök Värskas Sanatooriumi söögisaalis.

Muusikaline meelelahutus - bänd „Ojar ja Einar“, üllatuskülalised.



# Eestimaa Spordiliit Jõud

## Estonian Sports Association Jõud

### *Neljapäev, 16. november*

- ..... - 8.30 Ujumine, hommikusaun ja jõusaal Värskas Veekeskuses  
8.30 - 9.00 Hommikusöök Värskas Sanatooriumi sööklas  
9.15 Vibroakustilise teraapia  
Ravimeetod, kus kasutatakse kliendi mõjutamist madalsageduslike helidega (30-120 Hz) erivoodis kombineerituna rahustava ja lõõgastava muusikaga.  
10.00 **Väljasõit** – palume kõikidel oma asjad kaasa võtta, tagasi Veekeskusesse enam ei tule.  
Kohalik eluolu  
Piirivalve Värskas kordon  
Värskas Tervisespordikeskus (staadion, kunstlume valmistamine, Verhulitsa, jm)  
Värskas Vesi  
Seto Talumuuseum  
13.00 Lõunasöök Tsäimajas ja seminari lõpetamine

\* Programmis võib esineda muudatusi.

Osavõtumaks koos veekeskuse külastamise, majutuse ja toitlustamisega on **65 eurot** inimese kohta.

**Registreerimine** teha hiljemalt **10. novembriks** Google registreerimisvormis  
[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fBhofsuiBb6FV3\\_6hw\\_fit3V8ZQ-g78ZRPrxOg83s/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fBhofsuiBb6FV3_6hw_fit3V8ZQ-g78ZRPrxOg83s/edit?usp=sharing)

Info: Helen Mast – tel 5299432. e-post [helen@joud.ee](mailto:helen@joud.ee) .

Registreerimisel palun ära näidata majutuse soov, toidukordade arv, arve maksja ja soov sportlikuks tegevuseks.

### ***Õhtuseks sportlikuks tegevuseks on järgmised võimalused:***

- \* öine orienteerumine 3-liikmelistele võistkondadele (osaleda soovijatel kaasa pealamp)-Värskas OK Peko kell 18
  - \* veekeskus (ujula, saunad, veepark) – iseseisvalt
  - \* jõusaal – iseseisvalt (õhtul hind 2 eurot, hommikul majutuse hinna sees)
  - \* Shindo võimlemine lisatasu eest (7 eurot) – juhendajaga kell 18.30 – 19.15
- Shindo (ehk otsetõlkes töö kehaga) on Jaapani ravimeetod, mis massaaži, meditatsiooni ning hingamis- ja venitusharjutuste abil stimuleerib inimkehas liikuvaid energiavoogusid. Vabastab keha pingetest ja valust, rahustab ning taastab vaimse tasakaalu.

Lugupidamisega,

Tarmo Volt

Eestimaa Spordiliit Jõud, peasekretär

mobiil 5040612, e-post [tarmo@joud.ee](mailto:tarmo@joud.ee)