



Eestimaa Spordiliit Jõud

Estonian Sports Association Jõud

Kutse

23.10.2023

Maakondade ja linnade spordiliidud, omavalitsused

EMSL Jõud ja maakondade spordiliitude juhatuse liikmed, omavalitsuste sporditöötajad, spordialade esindajad

Olete oodatud EMSL Jõud sügisseminarile, mis toimub 15.-16. novembril 2023.a. Kääriku Spordikeskuses (Kääriku 67309, Otepää vald) <https://kaariku.ee/>

PROGRAMM*

Kolmapäev, 15.november

11.00 – 11.20 Saabumine Kääriku Spordikeskusesse

11.30 Seminar avamine

 Tiit Kattai, Valgamaa Spordiliidu tegevjuht

 Tarmo Volt, Eestimaa Spordiliidu Jõud peasekretär

11.40 EMSL Jõud olevik ja tulevik

12.10 – 14.00 Rühmatöö - Jõud tegevus – Ott Pärna

14.00 - 14.30 Lõunasöök

15.00 Uudne SCULT.app treeningplatvorm, mis viib kokku spordiinstrukturid ja liikumisharrastajad vabalt valitud spordialal, tasemel, asukohas ja ajal - Ott Pärna, SCULT.app eestvedaja, spordiaktivist ja majandusekspert

15.45 Kuidas saavutada püsivaid muutusi ja elada tervislikumat eluviisi – Krete Junson, treener-toitumisspetsialist, Tartu Ülikooli sporditeadur

 NET spordihalli tutvustus – Krete Junson, NET spordihalli spordijuht

17.00 EMSL Jõud Aasta tegija valimine – Helen Mast, EMSL Jõud peaspetsialist

17.15 Praktiline: treeni jõusaalis nagu tippsportlane - Ott-Erik Kalmus, üldfüüsilise ettevalmistuse treener, Tartu Ülikooli sporditeadur

18.30 – 20.00 Õhtusöök

20.30 Greeni saun ja vaba tegevus.

 Vajadusel jätkame päeval pooleli jäänud arutelu.

Neljapäev, 16. november

8.00 - 9.00 Hommikusöök

9.00 Hommikuse jooksu või jalutuskäigu tiir kasutades SCULT.app trennirakendust.

10.00 ERR taskuhäälingu "Spordis ainult tüdrukud" lugu. Pariisi OM2024 - Maarja Värv ja Debora Saarnak, ERR spordiajakirjanikud

11.00 Sporditegevus Tõrva vallas – Helen Elias, vallavanem ja Tiina Neumann, spordi-ja rahvatervise spetsialist

11.45 Kokkuvõtte esimese päeva rühmatööst. Maakonna spordiliitude arvamused.

13.30 Lõunasöök

* Programmis võib esineda muudatusi

Sügisseminari osavõtumaks on **80 eurot** inimese kohta.

Kaasa võtta sauna tarbeks vajalikud joogid (va vesi), snäkid on korraldaja poolt.

Registreerimine teha hiljemalt **10.novembriks** Google registreerimisvormis:

<https://forms.gle/qyEF9jJV9zgpQQdX8>

Info: Helen Mast – tel 529 9432. e-post helen@joud.ee

Lugupidamisega,

Tarmo Volt

Eestimaa Spordiliit Jõud, peasekretär

5040612, tarmo@joud.ee