



## LAPSEVANEM - TULE TRENNI!

Toetudes jätkuvalle huvile, pakub Erki Noole Kergejõustikukooli ka algaval õppeaastal trenne lapsevanematele. Treeninguid viib sellel hooajal läbi suurte kogemustega treener Anne Tipner-Torn.

Anne treeningud on kasulikud nii kehale kui vaimule. Harjutused sooritatakse valdavalt ühe koha peal olles ja seetõttu peaks trenn sobima ja olema jõukohane kõigile osalejatele. Möödunud aastal lapsevanemate treeninguid juhendanud kooli treener Art Arvisto on ise osalenud Anne trennides ja soovib neid kõigile, kelle sooviks hea enesetunne ja terve keha. Samuti on harjutustest abi juba olemasolevate terviseprobleemide (seljavalud, kaelalihaste pinged jm.) leevendamisel.

Esimene trennipäev oleks 6. oktoober, trennid 1x nädalas, pühapäeviti. Esialgu oleme arvestanud 3 erineva treeningrühmaga, trennide algusajad kl 15, 16, 17. Ajad sobivad hästi lapsevanematele, kelle lapsed on samal ajal hallis treeningul. Loomulikult on aga oodatud osalema kõik huvilised, kellel pühapäeviti spordihalli tulemiseks aega ja tahtmist jätkub.

Treeningute eest tasutakse otse treenerile. Ühes trennis osalemine 5 eurot, kui tasutakse 10 treeningu eest korraga on soodushinnaks 40 eurot ehk 4 eurot kord. Halli pääsme eest hoolitseks treeningutel osalejad ise, ka sel puhul on 10 või 20 x korra kaart soodsam üksikpääsmest.

Küsimustega pöörduge julgesti Art Arvisto poole: [artarvisto@hotmail.com](mailto:artarvisto@hotmail.com), tel. 514 2326

Palume osalemissoovist teada anda hiljemalt septembri lõpuks: [artarvisto@hotmail.com](mailto:artarvisto@hotmail.com)

Head treeningaastat kõigile! 😊

### Treener Anne Tipner-Torn endast:

Olen treenerina töötanud alates Eesti Kunstiakadeemia lõpetamisest 1995.a. Olen läbi viinud kõiki liikumistreeninguid aeroobikast sheipinguni. Viimase kümne aasta jooksul olen teadlikult keskendunud ida filosoofiaid hõlmavatele kehatehnikatele nagu shindo, shiatsu, hatha- jooga, Hiina Traditsiooniline Meditsiin ja liitnud nad tervikuks läänelike õpetustega inimkeha funktsioneerimisest (Pilatese-, Aleksanderi tehnika). Naudin arusaama keha ja vaimu terviklikkusest, teen oma treeninguid eesmärgiga toetada inimese ÖNNELIK OLEMIST. Olen end täiendanud paljudel koolitustel nii kodu- kui välismaal.

### PILATESEL PÕHINEV SELJA- JA KÕHULIHASTE TREENING

Kutsun kõiki huvilisi treeningusse, mis on mõeldud **seljapingetest ja -valudest vabanemiseks** ning nii **kõhu- kui seljalihaste tugevdamiseks**. Lihtsate ja tõhusate harjutuste abil saad vormida kogu keha toetavat korsetti, tugevad sisemised lihased aitavad kehal igas olukorras hakkama saada. Treeningutes õpime ka "õiget" hingamist. Selle omandanud, ei väsi Sa nii kiiresti ja oled pingelistes olukordades rahulikum.

Treening sobib kõigile, kes tahaksid **teadlikult parandada oma füüsilist vormi, omandada tugevad selja- ja kõhulihased**.