

**XV Rahvusvaheline Vesiaeroobika Convention  
AQUAFEST 2017  
3.-4.märts**

**Koht:** 21. Kooli ujula, Raua 6, Tallinn, Eesti <http://21k.ee/kontakt/>

**Külastajad:** Valeria Perelomova ja Irina Shreit (Venemaa), hääleterapeut PhD  
Eve Lukk (Eesti)

**Reede, 3.märts**

**16.45-17.15 Registreerimine**

17.30-19.00 Treeneri oskuslik häälekasutus ja häälehoid - Eve Lukk

**19.15-20.00 InterValmix** - Valeria Perelomova/Irina Shreit

**Laupäev, 4.märts**

**09.15-09.45 Registreerimine**

**10.00-10.45 Aqua Battle** - Valeria Perelomova/Irina Shreit

**10.50-11.35 Aqua Fartlek** - Irina Shreit

**11.40-12.30 Funny Training** - Valeria Perelomova/Irina Shreit

**12.45-13.15 Lõunapaus:** Soovitame kerge suupiste ja joogi ka endal pika päeva jaoks kaasa võtta.

**Teooria:**

**13.20-15.00 Core Aquatraining** - Valeria Perelomova/Irina Shreit. *Workshop* 4. korruse auditooriumis

**15.00-15.45 Core Aquatraining** - Valeria Perelomova/Irina Shreit (praktiline tund)

**15.50-16.25 Rüht ja koreograafia** - Valeria Perelomova

**16.30-17.15 Aqua Prenatal** - Valeria Perelomova/Irina Shreit

Registreerimine ja info: [liina@vesiaeroobika.ee](mailto:liina@vesiaeroobika.ee) [www.vesiaeroobika.ee](http://www.vesiaeroobika.ee)

Liina Raska, +372 513 4811

Koolitusel väljastatakse osalejatele tunnistused vastavalt kohalviibitud ajale (max 12 tundi)

**Registreerimistasu:** kuni 15.02. Reede 25€, ainult loeng 15€

**Laupäev 80 EUR**

**kohapeal 115 eurot**

Kõik ülekanded palume teha **Vesiaeroobika Klubi: Danske Bank A/S Eesti filiaal IBAN: EE493300332130890007, SWIFT FORE EE 2x** (convention, nimi) või sularahas kohapeal. Juhul, kui soovite tasuda koolituse eest arve alusel, palume registreerumisel teatada, kellele on arve vaja väljastada.

**NB! Ujumismüts on basseinis kohustuslik, filmimine ja pildistamine pole lubatud!**

## KÜLALISTREENERID



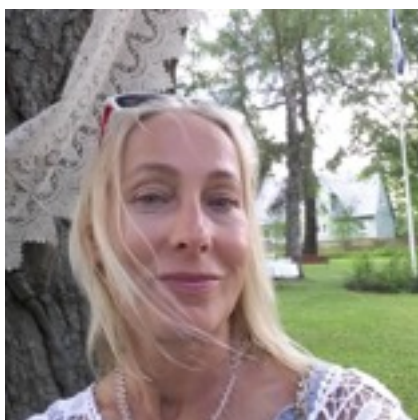
### **Valeria Perelomova**

Rahvusvaheliste conventionide esineja, AquAdvance Russia looja ja peatreener, AEA instruktore. Rahvusliku treenerite konkursi Onfit võitja 2013 vesiaeroobika sektsioonis, 2013. aasta parim Venemaa vesiaeroobika treener WWIC conventionil. Riikliku Haldusülikooli diplom "Juhtimine spordis ja terviseedenduses". MBA fitnessis, seotud valdkonnaga alates 2003.



### **Irina Shtreit**

Rahvusvahelise conventiooni esineja, meistrikandidaat ujumises, Siberi Riikliku Akadeemia magister kehakultuuri ja spordi alal. FISAF instruktore 2004, AEA instruktore 2011, AquAdvance instruktore, AquaZumba instruktore 2012. Aqua Pilatese, Watsu, beebioteel naiste, senioride koolitused 2012-2015



### **Eve Lukk**

PHD, on terapeutilise hääletöö ja vokaalse fookusega loovterapeut-muusikaterapeut ja terapeutide superviisor. Ta õpetab Tallinna Ülikooli kunstiteraapiate eriala muusikateraapia suuna magistriõppe üliõpilasi ning on Tallinna Ülikooli ja Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikateraapia täiendkoolituste õppejõud. 20 aasta jooksul on ta läbi viinud häälekoolitusi erinevatele häält põhitöövahendina kasutavate elukutsete spetsialistidele (õpetajad, terapeudid, suhtlemistreenerid, telefoninõustajad, teenindajad jt) nii häälehoiu kui hääleteraapia teemadel.

Ta on välja töötanud terapeutilisel hääletööl põhineva häälejooga meetodi.

## TUNDIDE TUTVUSTUS

Reede, 3.märts

### **Treeneri oskuslik häälekasutus ja häälehoold**

Eve Lukk

.....

### **InterValmix**

Valeria Perelomova/Irina Shreit

Intervalltreening erinevate intervallidega erinevas järjestus. Kogu keha treening, kasutades rohkelt liikumisi erinevates tasapindades. Treeni üksi või paaris, grupis või kõik koos. Sa ei tea kunagi, mis järgmiseks tuleb. Üllata end!

Laupäev, 4.märts

### **Aqua Battle**

Valeria Perelomova/Irina Shreit

Selles tunnis vahetuvad erinevad muusikastiilid ja liikumised, mida miksitakse omavahel. See ei ole võitlus, see on LAHING!

### **Aqua Fartlek**

Irina Shreit

Intervalltreening, kus puudub tsüklilisus. Kombineeritud on plahvatusik kiirendus ja selle kestvus. See tund on mäng kiirusega!

### **Funny Training**

Valeria Perelomova/Irina Shreit

Selles lõbusas tunnis treenitakse kogu keha lihaseid. Erilise muusikaga, lõbusas meeleolus ja hea kehakeelega tunnis ei kasutata teksti. Pinguta ja naera!

### **Core Aquatraining seminar/praktiline**

Valeria Perelomova/Irina Shreit

Cardio- ja lihastreening. Tund, kus analüüsitakse veekeskkonna mõju kogu keha lihaskonnale. Vahelduvad kiired ja aeglased liikumised, asendusliikumised, harjutused erinevate tasapindadega. Kõik liikumised on kontrollitud keha tunnetuse kaudu.

### **Rüht ja koreograafia**

Valeria Perelomova

Tund, kus pööratakse erilist tähelepanu rühti toetavatele harjutustele. Samal ajal saad treenida koordinatsiooni, oma mälu, lihaseid, südant... Tunnetada oma keha kui üht hästi funktsioneerivat süsteemi!

### **Aqua Prenatal - Veetreening beebioteel naistele**

Valeria Perelomova/Irina Shreit

Kuidas treenida raseduse ajal riskivabalt. Soovitused, treeningkava ja eriharjutused.