



8.-9. juuni, Kääriku Spordikeskus  
TALIALADE KEVADSEMINAR 2019

## AJAKAVA

**Laupäev, 8. juuni 2019**

### SUUR AUDITOOORIUM

- 8.45 - 9.00 AVASÕNAD
- 9.00 - 9.45 ANTIDOPINGU SESSIOON (Henn Vallimäe, Eesti Antidoping)
- 9.45 - 10.30 DOPINGUPROOVID - praktiline sessioon (Timo Lauri, EAD)
- 10.30 - 10.45 PAUS
- 10.45 - 12.00 MINU TREENINGFILOSOOFIA (Toni Roponen,  
murdmaasuusatamine, Matti Heikkineni treener) *inglise keeles*
- 12.00 - 12.45 24/7 SPORTLANE - MIS TRIKKE TEEB SPORTLASE PEAGA  
AHVIAJU JA KUIDAS TEDA TALTSUTADA? (Raimo Ülavere)
- 12.45 - 13.45 LÕUNA
- 13.45 - 14.45 PUHKUS JA TAASTUMINE - SAAVUTUSSPORDI TÄHTIS  
OSA (Marko Yrjövuori, Mehilainen Turku Haigla) *inglise keeles*
- 14.45 - 15.30 SPORTLASE TERVISE HOIDMINE (Pii Metsavas,  
Spordimeditsiini SA)
- 15.30 - 15.45 PAUS

- 15.45 - 16.05 SPORDIVIGASTUS - MIDA PEAKS SPORTLANE JA  
TREENER TEADMA? (Madis Rahu, Ortopeedia Arstid, TÜK  
Sporditrauma Keskus)
- 16.05 - 16.50 ÜLEKOORMUSVIGASTUSED SUUSAALADEL  
(Prof. Sakari Orava, Mehilainen Turku Haigla) *inglise keeles*
- 16.50 - 17.10 PUUSA KAEBUSED SPORTLASTEL (Andrus Kikas, PERH  
Tallinn)
- 17.10 - 17.55 SELJAPROBLEEMID SPORTLASTEL  
(Taavi Toomela, ITK Tallinn)
- 17.55 - 18.30 **PAUS**
- 18.30 - 19.30 KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE KASVUEAS (Harry  
Lemberg)

### **SAAL 1**

- 9.30 - 11.30 ALPIGÜMNAASIUMI ÕPPEKOHTADE LOOMINE,  
mäesuusatamine & freestyle (Mika Pelli, Ruka Alppikoulu  
peatreener) *inglise keeles*
- 13.45 - 15.45 KAASAEGNE SUURSLAALOMI TEHNIKA, mäesuusatamine  
(Mika Pelli, Ruka Alppikoulu peatreener) *inglise keeles*

### **FITNESS SAAL**

- 18.00 Marko Yrjövuori treeningsessioon

**Pühapäev, 9. juuni 2019**

**SUUR AUDITOOORIUM**

- 8:45 - 9:30 MEEDIA OSAST SPORDIS
- 9:30 - 10.15 WORKSHOP: ALASELJA KAEBUSED (Lauri Ott, füsioterapeut)
- 10.15 - 11.00 VESIFÜSIOTERAAPIA KASULIKKUSEST KESTVUSALADE SPORTLASTELE (Füsioterapeut Aljona Säilev)
- 11.00 - 11.15 PAUS
- 11.15 - 12.00 ROOTSI KLUBI- JA TREENINGSÜSTEEM, murdmaasuusatamine (Elisabeth Juudas)
- 12.00 - 12.45 MILLEST OLLA TEADLIK, ET REALISEERIDA OMA PSÜÜHILIST VÄGE SPORTLIKE EESMÄRKIDE JA TULEMUSTE SAAVUTAMISEL (Kristjan Puusild, Confido Vaimse Tervise keskuse psühholoog)
- 12.45 - 13.45 LÖUNA
- 13.45 - 14.30 SPORTLIKU TOITUMISE VÕTMEKÜSIMUSED (Prof. Ronald Maughan, Inglismaa) *inglise keeles*
- 14.30 - 15.15 MADAL ENERGIATARBIMINE SPORDIS - PÕHJUSED JA TAGAJÄRJED (Dots. Eve Unt, TÜK Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik)
- 15.15 - 16.00 TOIDULISANDID SPORDIS - EELISED JA OHUD (Prof. Ronald Maughan, Inglismaa) *inglise keeles*
- 16.00 - 16.15 PAUS
- 16.15 - 17.30 SPORTLASTE TREENINGPROTSESSI JUHTIMINE LÄBI OBJEKTIIVSELT MÕÕDETAVATE PARAMETRITE JA SUBJEKTIIVSELT ANTAVA TAGASISIDE (Karmen Reinpõld, Tallinna Ülikool)

**SAAL 1**

- 9.30 - 11.30 ALPIGÜMNAASIUMI ÖPPEKOHTADE LOOMINE,

mäesuusatamine & freestyle (Mika Pelli, Ruka Alppikoulu peatreener) *inglise keeles*

13.45 - 15.45 KAASAEAGNE SLAALOMI TEHNIKA, mäesuusatamine (Mika Pelli, Ruka Alppikoulu peatreener) *inglise keeles*

## FITNESS SAAL

11.30 - 12.45 WORKSHOP: Põlvevigastused (Madis Rahu, Tauno Koovit, Sirli Hinn)

Lisaks on kohal **Eesti Ortoosikeskus**, kes aastaid teostanud Eesti suusasportlase jalalaba uuringuid ja valmistanud eritallatugesid sportimiseks. Seminari ajal saab teostada jalalaba võlvide kontrolli ja vajadusel on võimalik tellida eritoed nii klassika kui ka uisustiilis suusatamise jalanõudesse.

Veel tutvustab oma teenuseid erameditsiini keskus **Confido**, kes tutvustab võimalusi koostööks sportlastega: terviseuuringud, kõrgel tasemel eriarsti, toitumise nõustamine, psühholoogi konsultatsioonid, laboriuuringud. Kohapeal on võimalik tutvuda ja konsulteerida asutuse spetsialistidega.

**Lamberts Eesti** on Suurbritannia tootja Lamberts Healthcare Ltd. toidulisandite ning vitamiinide ametlikuks edasimüüjaks Eestis ning teistes Balti riikides. Lamberts Healthcare Ltd-l on pikaajaline kliiniline kogemus toodete arendamises, tootmises ja kasutamises. Kõik tooted on toodetud Suurbritannias rangete farmatseutliste standardite järgi, mis on kooskõlas Hea Tootmistavaga (GMP) ning on heaks kiidetud Suurbritannia Terviseameti (Department of Health) poolt, kindlustades toodete kõrgeima puhtuse ning efektiivsuse. Lamberti tooteid kasutavad nii tavainimesed, harrastussportlased kui profisportlased. Profisportlastest kasutavad meie tooteid kiiruisutaja Saskia Alusalu; jooksjad Liina Tšernov ja Jaak-Heinrich Jagor; suusataja Christopher Kalev ning bikiinifitnessi sportlane Liis Rosenthal. Pikka aega Lamberti head sõbrad on ka laskesuusatajad Kauri Kõiv ja Roland Lessing. Rohkem infot kodulehelt [www.lambertseesti.ee](http://www.lambertseesti.ee)

## ESINEJATEST

Professor **Ronald Maughan** (Loughborough Ülikool, Inglismaa) on üks maailma juhtuvaid toitumisspetsialiste ja ROK (Rahvusvaheline Olümpiakomitee) meditsiinikomisjoni toitumise töögrupi juht. Avaldanud üle 120 artikli.

Professor **Sakari Orava** Soomest on üks maailma juhtivaid spordiraumatolooge, kes spetsialiseerunud kõõluste ja lihaste ülekoormussündroomide ja traumade ravile. Tema osava käe abil on terveks saanud jalgpallur David Beckham, tuntud Etioopia jooksja Haile Gebrselassie (26 maailmarekordi püstitaja ja kahekordne olümpiavõitja) ja paljud teised kuulsused. Eesti keelde on tõlgitud ka tema raamat "Spordivigastused".

**Marko Yrjövuori** on Soome personaaltreener, liikumisravi spetsialist ja füsioterapeut, kes 13 aastat vastutas Los Angeles Lakersi meeskonna ja personaalselt nende tippmängija Kobe Bryanti kehalise ettevalmistuse ja vigastuste ennetamise eest. Tegelenud erinevate spordialade ja sportlaste hooldamise ja treeningprogrammide koostamisega.

**Elisabeth Juudas** on Rootsi Östersundi klubi treener ja juht. Endine Eesti laskesuusataja, kes tegi oma debüüdi rahvusvahelisel võistlusel aastal 2007, osaledes Otepääl toimunud suvebiatloni maailmameistrivõistlustel. Esimesed MK punktid sai aastal 2010, mil saavutas Nove Mestos individuaalsõidus 37.koha.

Murdmaasuusatreener **Toni Roponen** on Soome murdmaasuusataja Matti Heikkineni treener ja kaaskommentaator sealses telekanalis MTV3.

Tallinna Ülikooli doktorant **Karmen Reinpõld** tutvustab end nii: "Treener ja sportlane. Elu kutsega spordile: teen ise, õpin ise ning treenin teisi. Mul on

triatloni ja jalgrattaspordis treenerina 5. kutsetaset. Lisaks oman Rahvusvahelise Triatloni Liidu (ITU) poolt treeneritele omistatavat I taset (ITU Triathlon Level I Coach). Olemasolevale inseneri kõrgharidusele lisaks väisasin bakalaureuseõppes Tallinna Ülikooli ka nüüdsel erialal – kehakultuuris ja Tartu Ülikoolis magistrantuuris. 2018. aasta sügisest alustasin õpinguid Tallinna Ülikooli doktorantuuri erialal Tervisekäitumine ja heaolu. Minu treenitavate hulka kuuluvad nii täispikaks, kui sprindi triatloniks valmistujad, aga eelkõige ikka puhtaverelised ratturid – MTB, grupisõit, eraldistart. Täna olen 2017. aastal loodud Eesti maastikuratturite koondise peatreener."

Tema tegevustest saab edasi lugeda <https://karmenreinpold.com/>

Laskesuusakoondisega koostööd teinud **Raimo Ülavere** iseloomustab end nii: "Olen koolitaja ja coach ning aitan edukatel inimestel teha oma käitumises positiivseid muutusi, mis on püsivad ja mis on ka teiste poolt teadvustatud. Olen sertifitseeritud ja kasutan juhtide personaalse coachingu ja ka meeskonna coachingu programmides maailma nr 1 juhtide coachi Marshall Goldsmithi metoodikat Stakeholder Centered Coaching, mille edukuse tõenäosus on 95%. Lisaks olen läbinud Systemic Team Coaching Certificate kursuse Briti ühes mainekaimas coachingut koolitavas organisatsioonis Academy of Executive Coaching.

Sportlastega kasutan erinevaid spordipsühholoogiast ja coachingust pärit metoodikaid, mille esmane eesmärk on aidata sportlasel saavutada parem tulemus. Coachinud ja koolitanud olen 2008. aasta kevadtalvest, koostööd teinud kokku tuhandete inimestega. Neist üle 120 on olnud juhi personaalse coachingu programmi kunded, lisaks kümned meeskonnad ja sportlased.

Minu juhtimist, meeskonnatööd ja vaimse tugevuse treenimist puudutavad artiklid ilmuvad Äripäevas, juhtimine.ee-s, Postimehes, Eesti Ekspressis ja mujalgi. 2009. aasta novembris ilmus minu sulest raamat "Tagasi Mängu. Kuidas coaching aitab sul tugevama juhina platsile tulla. Võitma."

Raimost saad rohkem lugeda <https://raimoulavere.com/sportlase-coaching/>

**Mika Pelli** on Soomes asuva Ruka Alppikoulu peatreener ja endine mäesuusataja, kes räägib sealsest spordisüsteemist (mäesuusatamine, freestyle alad). Ruka gümnaasiumil on kaks osakonda: freestyle ja mäesuusatamine. Sealsed suusarühmad on jagatud erinevateks tasemeteks - sisseastujad, põhirühm ja akadeemia rühm. Mika Pelli vastutab mäesuusatamise koordineerimise eest. Rukalt on välja kasvanud enamik Soome tippsuusatajatest ja seos Eestiga on ilmne - seal on õppinud ka kolm meie suusatajat. Hetkel teeb Ruka gümnaasiumi lõpueksameid Juhan Luik.

**Kristjan Puusild** on Confido vaimse tervise keskuse psühholoog, kes räägib teemal "Millest olla teadlik, et realiseerida oma psüühilist väge sportlike eesmärkide ja tulemuste saavutamisel." Tema ettekanne tutvustab psüühika süvastruktuure ning viise, kuidas sportlane ja meeskond saaksid seal olevaid ressursse kasutada, kujundada ja suunata eesmärkide realiseerimiseks.

**Henn Vallimäe** on Eesti Antidopingu (EAD) juhatuse liige, kes varem töötanud Tartu Ülikooli Pärnu kolledži direktorina (2009–2018), Eesti Võrkpalli Liidu tegevjuhina (2001–2009), Kultuuriministeeriumi spordi asekanstlerina (1996–2000) ning õppejõuna Tartu Ülikoolis ja Tallinna Tehnikaülikoolis. Ta on osalenud spordiseaduse, spordipoliitika põhialuste jt spordistrateegia alusdokumentide väljatöötamisel ja järelevalvel, õppejõuna õpetab TÜ Pärnu kolledži spordikorralduse üliõpilastele spordistrateegia valdkonna õppeaineid. Henn Vallimäe on saanud Tartu Ülikoolist kaks lõpudiplomit – õpetaja-treenerina kehakultuuriteaduskonnast aastal 1977 ning juristina õigusteaduskonnast aastal 1994. Tal on doktorikraad pedagoogikas, väitekirj tippklassi kümnevõistlejate treeningust on kaitstud Moskva oblasti riiklikus kehakultuuriinstituudis aastal 1988.

**Madis Rahu** (Tartu Ülikooli Kliinikumi Sporditrauma Keskuse ja AS Ortopeedia Arstid) on spordivigastustele spetsialiseerunud ortopeed, kelle erihuvid on seotud eelkõige põlve ja õlaliigeste vigastuste raviga. Esinenud ettekannetega 29 riigis ja rohkem kui 5 aastat andnud Tartu Ülikoolis loenguid spordivigastustest. Kuulub Eesti Suusaliidu juhatusse eesmärgiga

korrapärastada sportlaste meditsiinilist teenindust ESL alla kuuluvatel spordialadel.

**Pii Metsavas** on uue põlvkonna spordiarst, kes saanud ühe esimese spetsialistina Eestis kõrgeima erialase rahvusvahelise koolituse. Kolme aasta jooksul on Pii tegelenud erinevate talialade sportlastega. Oma loengus, mis põhineb erinevate sportlaste näidetel, peatub ta eelkõige elementaarsematel probleemidel, mis seonduvad vastupidavust nõudvate talialadega.

**Andrus Kikas** (Põhja-Eesti Regionaalhaigla) on Eesti üks juhtivaid puusa endoskoopilise kirurgia spetsialiste. Aastatel 1996–2007 töötanud Eesti Jäähokikoondise arstina, alates aastast 2000 Rahvusvahelise Jäähokiliidu *medical supervisor* - osalenud antud ametis üle 30 MM turniiril ja erinevate vanusegruppide võistlustel, sh. täiskasvanute võistlustel.

**Taavi Toomela** (Ida-Tallinna Keskhaigla Lülisamba Keskus) on Eesti üks juhtivaid rahvusvaheliselt tunnustatud lülisamba kirurge, kes on aidanud sportlaseid tagasi tippporti just seljakaebuste korral. Paljud ehk mäletavad Kaarel Nurmsalu rasket olukorda seljavigastuse järgselt enne 2014. aasta Sotši olümpiamänge - just dr. Toomela otsustav ja kiire sekkumine võimaldas Kaaril seal edukalt esineda juba 3 kuud pärast operatsiooni. Oma loengus käsitleb ta just noorte sportlikult aktiivsete inimeste seljaprobleeme, ohte ja ravivõimalusi.

**Harry Lemberg** on Eesti juhtiv pikamaajooksu treener. Tema sportlased Pavel Loskutov, õed Luigid, Jekaterina Patjuk ja Tiidre Nurme on esinenud edukalt rahvusvahelisel tasandil. Olnud 1987–93 TÜ treeninguprotsessi uurimise laboris teadur, 1993–2002 TÜ Spordikeskuse juhataja ja 2002–18 TÜ Akadeemilise Spordiklubi juhatuse liige. Olnud ka TÜ KKT lektor. Euroopa Kergejõustikuliidu (EAA) treeneritöö auhind (2016). Eesti Kultuurkapitali kehakultuuri ja spordi sihtkapitali aastapreemia (2018).

**Lauri Ott** on suusaspordlastega aastaid tihedalt seotud olnud füsioterapeut. Viimastel hooaegadel on Lauri aidanud mitmeid meie suusaportlaseid alaselja



probleemide korral. Oma praktilises õppetöös selgitab ta tähtsamaid aspekte alaselja ja kehatüve lihaste balanseerimisel lähtudes suusaspordi eripäradest.

**Tauno Koovit** on TÜK sporditrauma keskuse füsioterapeut, kes aastaid töötanud Eesti naisvehklejate füsioterapeudina, omal ajal olnud ka Aleksander Tammerti füsioterapeut.

**Sirli Hinn** on Estonia Balleti ja Spordimeditsiini SA füsioterapeut, kel pikajaline koostöö Kelly Sildaruga. Koos Tauno Kooviti ja Madis Rahuga selgitatakse praktilises õppetöös põlvesidemete vigastuste olemust, selle ennetamise, ravi ja taastamise eripära, lähtudes meie sportlaste kogemusest.

**Eve Unt** on Tartu Ülikooli spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku juhataja, dotsent. Tartu Ülikooli kliinikumi spordimeditsiini osakonna vanemarst-õppejõud. Tegelenud Eestis sportlaste söömisalase nõustamisega üle 15 aasta. Koolitanud ennast selles valdkonnas IOC, ISENC (International Sport and Exercise Conference) ja ACSM (American College of Sports Medicine) kursustel. Peamisteks uurimistöö valdkondadeks on kardiovaskulaarsete riskitegurite hindamine endistel sportlastel, kuumastressi mõju vaskulaarsele ja metaboolsele profiilile noortel treenitud meestel, noorsportlaste tervise ja kehalise võimekuse longitudinaalsed uuringud.

Avaldanud üle 120 teadusartikli, mitmete raamatupeatükkide autor. Eesti Spordimeditsiini Föderatsiooni juhatuse liige. Eesti Taastusarstide Seltsi-, Rahvusvahelise Spordimeditsiini Föderatsiooni, ACSM liige. "European initiative for Exercise in Medicine" Eesti esindaja. Spordimeditsiini kõrvaleriala üldjuhendaja Eestis.

Füsioterapeut **Aljona Säilev** on enne Tartu Ülikooli lõpetamist saanud hariduse ja kogemuse meditsiini valdkonnas ka meditsiiniõena ning omab meditsiini valdkonna praktikat alates 1997. aastast. Juba lapseeas oli Aljona treeneri tütreks seotud spordiga ning tegeles iluvõimlemisega, alates 9. eluaastast sõudmisega (treenerist isa käe all). Trauma tõttu jäi sportlaskarjäär pooleli, seega füsioterepaudina tunneb ta suurt kutsumust sportlaste tervise säilitamise ja parandamise osas - et nad saaksid saavutada eesmärged,

pikendada spordilaskarjääri ja elada kvaliteetset elu ka peale seda. Aljona on on tuntud oma oskuste ja koolituste poolest massaažis (teda on valitud rahvusvaheliseks kohtunikuks massööride võistlustel) ja teipimises. Aljona koolitab ka treenerite täiendõppe keskuses spordimeditsiini teemadel ja tunneb hästi sportlastele olulisi füsioloogia toimimise, biomehaanika ning traumajärgseid teemasid. Veega on Aljona olnud seotud läbi elu - nii läbi sõudmise kui ujumise ja vesi-teraapia. Vesi-füsioteraapiaga on ta tihedamini seotud olnud viimase 4 aasta jooksul juhendades nii sportlaste kui ka teiste abivajajate paranemist vees.

## KOOLITUSSEMINARI PEATOETAJAKS ON SÜDAMEAPTEEK



### TÄNAME



*Eesti Ortoosikeskuse OÜ*



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



## MUU LISAINFO JA REGISTREERUMINE

Käärikul 8.-9. juunil toimuvale talialade kevadseminarile on oodatud erinevaid talispordialasid esindavad spordiorganisatsioonid ja nende spordialade treenereid, sportlased ja muudmoodi talispordialadega seotud isikud - eesmärgiks terved ja edukad sportlased. Sel aastal on peamiseks läbivaks teemaks sportlase tervis & meditsiin ning lektoritena asuvad üles oma ala spetsialistid nii Eestist kui välisriikidest.

Talispordialadel on oma eripärad ja paljud võistlused sõltuvad ilmaoludest. Võisteldakse nii kärelda pakase kui kuuma päikese käes, nii lumel kui jääl. Tulemus ei sõltu seetõttu paljuski ainult sportlasest, vaid taustajõudude poolt tehtud heast ettevalmistusest, psühholoogilisest tugevusest, tervislikust seisundist ning korralikust taastumisest. Seminari käigus saab tutvuda Kääriku spordikeskuse poolt pakutavate treeningvõimalustega ja kohapeal tutvustavad oma tooteid/tegemisi mitmed ettevõtted.

**Seminar läheb treenerikutse pikendamisel arvesse täiendkoolitusena mahus 16 tundi ja on tasuline (v.a. talispordi alaliitude koondislased).**

Hinnainfo:

**Talispordialade koondislased** - tasuta. (Nii täiskasvanute kui juunioride koondised, nimi peab olema kirjas avalikult spordialaliidu kodulehel koondislaste seas). Ka koondislased peavad end osalemiseks kindlasti eelregistreerima, saates e-maili [kerstin@suusaliit.ee](mailto:kerstin@suusaliit.ee) hiljemalt 2. juuniks 2019!  
**Kehtiva kutsetunnistusega treenerid** (kontrollitakse Spordiregistrist) - 30 eurot.

**Harrastajad, lapsevanemad, instruktorid, kutseta (või aegunud kutsega) treenerid, jms.** - 50 eurot.

*Hinnas sisalduvad ka lõunasöögid.*

*Ainult ühel päeval seminaril osalemine osalustasu suurust ei vähenda.*

Seminarile registreerumine on ainult veebipõhine, **kohapeal registreerumist ei toimu.**

**REGISTREERI SIIN** [https://www.suusaliit.ee/et/uudised?news\\_id=21798](https://www.suusaliit.ee/et/uudised?news_id=21798)

Registreerumine veebis lõppeb 1. juunil 2019 kell 23:59.

Klubid, kes soovivad tasuta arvega - palun saata vastavasisuline email [kerstin@suusaliit.ee](mailto:kerstin@suusaliit.ee) ja märkida juurde:

1. Milliste isikute osaluse eest soovitakse tasuta
2. Kellele väljastada arve (klubi nimi, juriidiline aadress, reg.nr, muud kontaktandmed.)

**NB! Registreerumine kinnitatakse peale osalustasu tasumist tõendava maksekorralduse saatmist aadressile [kerstin@suusaliit.ee](mailto:kerstin@suusaliit.ee)  
Kõik maksmata registreeringud tühistatakse 2. juunil 2019.**

Palume arvestada, et samaaegselt võib toimuda mitu loengut erinevates ruumides (vt. ajakava) ja osalejal on võimalik valida, millisel loengul ta osaleb. Tõendid osalemise kohta kantakse hiljemalt 30 päeva jooksul alates seminari toimumisest Eesti Spordiregistri veebisüsteemi. Tõendi väljastamiseks on treeneril kohustuslik osaleda mõlemal loengupäeval.

Kui tõendit soovib isik, kes ei ole treener, palume peale seminari toimumist sellekohane soov saata [kerstin@suusaliit.ee](mailto:kerstin@suusaliit.ee)

*Iga osaleja vastutab ise oma ööbimise ja toitlustuse (v.a. lõunasöögid) broneerimise eest, kontakteerudes otse Kääriku spordikeskusega. Lisainfo, hinnainfo ja kontaktid asuvad allpool.*

*Broneerimisel palume kasutada märksõna "Suusaliidu kevadseminar 2019".*

### **1. Ööbimine ilma toitlustuseta**

*Hotellis (koos hommikusöögiga)*

*SGL tuba (1 in.) 35 €/öö (majas ainult 1 tuba)*

*TWIN tuba (2in.) 50 €/öö*

*TRIPL tuba 59 €/öö*

*PERE tuba 69,00 €/öö*

Sviit tuba (2in. laia voodiga) 69€/öö (majas ainult 1 tuba)

Hostelis (koos hommikusöögiga)

2-kohaline tuba (2in.) 40 €/öö

4-kohaline tuba (4 in.) 50 €/öö (ilma mugavusteta toad)

## **2. Ööbimine + toitlustus** Lõunasöögid seminari hinna sees.

Hotellis( koos hommikusöögiga).

SGL tuba (1 in.) 31,50 €/öö +Õhtusöök 5,50 €/in

TWIN tuba (2in.) 45,00 €/öö + õhtusöök 5,50 €/in

TRIPL tuba (3 in.) 53,10 €/öö +Õhtusöök 5,50 €/in

PERE tuba (4 in.) (1 lai voodi +2 tavalist) 62,10 €/öö +Õhtusöök 5,50 €/in

Sviit tuba (2in. laia voodiga) +Õhtusöök 5,50 €/in

Hostelis (koos hommikusöögiga).

2-kohaline tuba (2in 36 €/öö

4-kohaline tuba (4 in.) 45,00 €/öö (ilma mugavusteta toad).

## **3. Ainult toitlustus (neile, kel endal ööbimiskoht olemas. Reede õhtusöök, laup hommik-lõuna-õhtusöök, pühap hommiku- ja lõunasöök.)**

1 inimese toitlustus

2x hommikusööki      Kokku: 12 €

2x õhtusööki          Kokku: 11 €

Lõunasöögid seminari hinna sees.

## **KONTAKTISIK MAJUTUSBRONEERINGUTE TEGEMISEKS:**

Kristiina Kopli / SA Tehvandi Spordikeskus

e-mail [kristiina@tehvandi.ee](mailto:kristiina@tehvandi.ee)

mob      +372 516 2491

tel      +372 766 5667