



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Terviklik tselluliidivastane teraapiaprogramm.
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	<ul style="list-style-type: none">• Mõistab tselluliidi tekkepõhjuseid ja ravi.• Rakendab tselluliidivastase teraapiaprogrammi tehnikaid (meemassaaži tehnikaid, vistseraalsemassaaži tehnikaid, lümfidrenaaži tehnikaid, koorimistehnikaid, mähkimistehnikaid).
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• Lümfidrenaaži massaaž (meditsiiniline)• Manuaalne tselluliidivastane tehnika kasutades "mõõk" ja kaabitsat + vistseraalne tehnika (kõht).• Meemassaaži tehnika.• Pilling + mähkimine
Sihtgrupp:	<ul style="list-style-type: none">• Kõik, kes on huvitatud tselluliidivastase programmi läbimisest.
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolitusasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfiteerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.

Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.
---	---

Koolituse viib läbi **Doloresa Šerbinskaja** –

Kehahoolduse spetsialist (2016), (Õppekeskus Tiara), lõpetas meditsiinikolledži Läti Ülikooli juures (LU Rmk) – kvalifikatsioon: massöör ja hüdroteraapeut, kehahoolduse eriala õpetaja (Õppekeskus Tiara).