

Voimaa ja tasapainoa yhdistysväelle -ohjaajakoulutus

yhdistysten liikuntaa ohjaaville tai ohjaamisesta kiinnostuneille

Koulutuksen tavoitteena on tukea yhdistyksen liikuntatoimintaa ja antaa osallistujille valmiuksia liikunnan ohjaamiseen. Koulutuksen materiaaleina käytetään pääosin Ikäinstituutin materiaalia.

Koulutuksen järjestää Yksi elämä -terveystalkoot.

Aika	Perjantai 4.11.2016 klo 10.00 – 17.00
Paikka	Helsinki, Suomen Sydänliitto, Oltermannintie 8
Kohderyhmä	Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhdistyksien ja kerhojen liikunnan vertaisohjaajat.
Hinta	55 €/hlö. Osallistumismaksu sisältää ohjelman, runsaan materiaalin sekä aamukahvit, lounaan ja iltapäivällä hedelmiä.
Peruutusehdot	Peruutukset tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen koulutusta, jolloin osallistumismaksua ei veloiteta. Sairastapauksissa peruuntumisesta ei tule yhdistykselle/ osallistujalle kuluja.
Matkat	Kukin osallistuja sopii mahdolliset matkakorvaukset erikseen oman järjestön/ yhdistyksen kanssa.
Varustus	Mukavat vaatteet ja sisäkengät liikuntatuokioita varten, vesipullo ja muistiinpanovälineet. Koulutus on käytäntöpainotteinen.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset 20.10. 2016 mennessä linkistä:
[Voimaa ja tasapainoa ilmoittautuminen koulutukseen](#)

Lisätiedot

Lisätietoja projektisuunnittelija margit.eerola@diabetes.fi tai puh. 050 310 6629 tai koulutuskoordinaattori Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi tai puh. 050 584 9463 Kerrothan ilmoittautuessasi mahdollisesta erityisruokavaliostasi.

TERVETULOA!



Liikkuu ja liikuttaa
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

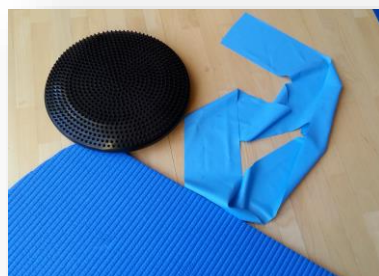


VOIMAA JA TASAPAINOA YHDISTYSVÄELLE

OHJELMA

PERJANTAI 4.11.2016

- 10.00 Tervetuloa, kahvit ja sämpylät
10.30 Alkuverryttelyt ja virittelyt
11.00 Voimaa ja tasapainoa – teoriassa ja käytännössä
Saiman seikkailut
12.45 Lounastauko
13.30 Harjoituskerran rakenne ja
Voimaa monin tavoin - vastuksesta voimaa
15.00 Tauko, hedelmät
15.30 Leppoisasti harjoitellen ryhmävoimalla
16.30 Keskustelua – Ohjeita – Vinkkejä – Linkejä
17.00 Hyvää kotimatkaa!



Liikkuu ja liikuttaa
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

