



IDEOITA MUSIIKIN JA LIIKUNTAVÄLINEIDEN KÄYTTÖÖN

Tervetuloa nauttimaan liikkeestä ja oppimisen ilosta. Päivän aikana opitaan käyttämään musiikkia liikunnan tukena, tutustutaan senioritanssiin sekä opitaan hyödyntämään erilaisia liikuntavälineitä liikunnanohjauksessa. Koulutus sopii yhdistysten liikunnallisesta toiminnasta kiinnostuneille jäsenille esimerkiksi vertaisliikunnan ohjaajille tai sellaisiksi aikoville.

Aika	3.10.2020 klo 10.00-16.00.
Paikka	Santasport - Lapin urheiluopisto, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi
Kohderyhmä	Vertaisohjaajat tai vertaisohjaajiksi aikovat sekä muut liikunnallisesta toiminnasta kiinnostuneet yhdistysten jäsenet.
Kouluttaja	Anni-Sirkku Askola-Piispanen, senioritanssin aluekouluttaja, liikunnanohjaaja, erityisluokanopettaja
Hinta	Osallistumismaksu 30 €/henkilö, sisältää koulutuksen, ohjelman ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Sovi laskutuskäytännöistä etukäteen oman yhdistyksesi/järjestösi kanssa.
Ilmoittautuminen	16.9.2020 mennessä verkkolomakkeella https://www.lyyti.in/idoita liikunnanohjauksen Rovaniemi
Lisätiedot	Koulutuskoordinaattori Elina Vuorjoki-Andersson, Ikäinstituutti elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi
Matkat	Kukin osallistuja sopii mahdolliset matkakorvaukset erikseen oman yhdistyksen/järjestön kanssa.

Tulethan tuoksuitta!

Tervetuloa!

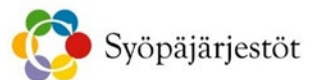
 Ikäinstituutti yhteistyössä:

 Aivoliitto

 diabetesliitto

 Hengityслиitto

 sydän
tekee hyvää

 Syöpäjärjestöt

Ideoita musiikin ja liikuntavälineiden käyttöön

Ohjelma on suunniteltu käytännönläheiseksi ja päivän antia voi hyödyntää heti omissa ryhmissään erilaisissa toiminta- ja liikuntatuokioissa.

Ohjelma

9.30 – 10.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvit
10.00 – 12.00	Tervetuloa Musiikkiliikuntaa toiminta- ja liikuntatuokioihin - musiikin käyttö liikunnanohjauksessa - käytännön harjoituksia
12.00 - 12.30	Välipala
12.30- 14.00	Välineiden käyttö liikunnanohjauksessa - liikunnallisia harjoituksia eri liikuntavälineillä
14.00 – 14.15	Tauko
14.15 – 15.45	Senioritanssi tutuksi -tanssia ja tunnelmaa senioritanssista
15.45 – 16.00	Koulutuspäivän päätös – mitä vien mukani.

Hyvää kotimatkaa!


 Ikäinstituutti yhteistyössä:

 Aivoliitto

 diabetesliitto

 Hengityслиitto

 sydän
tekee hyvää

 Syöpäjärjestöt