

Voimaa ja tasapainoa yhdistysväelle – ohjaajakoulutus

- Yhdistysten liikuntaa ohjaaville tai ohjaamisesta kiinnostuneille -

Koulutuksen tavoitteena on tukea yhdistyksen liikuntatoimintaa ja antaa osallistujille valmiuksia liikunnan ohjaamiseen. Koulutuksessa hyödynnetään muun muassa Ikäinstituutin ja muiden järjestöjen valmista liikunnan materiaalia.

Aika	7.9.2019 klo 9.30-16.15
Paikka	Erityisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, Turku
Kouluttaja	Margit Eerola, VoiTas-kouluttaja
Kohderyhmä	Voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan ohjaamisesta yhdistyksessä kiinnostuneet henkilöt.
Hinta	Osallistumismaksu 30 €, sisältää ohjelman mukaiset tarjoilut ja jaettavat materiaalit.
Peruutusehdot	Peruutukset tulee tehdä viimeistään viikko ennen koulutusta, jolloin osallistumismaksua ei veloiteta. Sairastapauksissa peruuntumisesta ei tule osallistujalle tai yhdistykselle kuluja.
Matkat	Kukin osallistuja sopii mahdolliset matkakorvaukset erikseen oman yhdistyksensä/järjestönsä kanssa.
Varustus	Mukavat vaatteet ja sisäkengät liikuntatuokioita varten, vesipullo ja muistiinpanovälineet.
Ilmoittautuminen	Ilmoittautumiset 23.8.2019 mennessä verkkolomakkeella https://www.lyyti.in/voimaa_turku
Lisätiedot	Virpi Lumimäki, virpi.lumimaki@aivoliitto.fi , p. 040 737 58 9

Ohjelma

09.30	Tervetuloa, kahvi/tee ja sämpylä
09.50	Alkuverryttelyt ja virittelyt
10.15	Voimaa ja tasapainoa – teoriassa ja käytännössä
12.30	Lounastauko
13.15	Yhden harjoituskerran rakenne – käytännön harjoituksia
14.30	Tauko, hedelmät
14.50	Leppoisasti harjoitellen ryhmävoimalla
15.45	Keskustelua – ohjeita – vinkkejä - linkkejä
16.15	Hyvää kotimatkaa!



Koulutuksen järjestää Aivoliitto yhteistyössä Suomen Diabetesliiton, Hengityслиiton, Suomen Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen kanssa.