

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 Ikäinstituutin materiaalia: Kunnan tasapainorata 2 -ohjaajan ohjepaketti.

Aika	14.9.2019 klo 9.30-16.15
Paikka	Vesiliikuntakeskus Kauavesi, Jokikatu 5, 87100 Kajaani
Kouluttaja	Liisa Paavola, Voitas-kouluttaja, Lehtori, TtM
Kohderyhmä	Voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan ohjaamisesta yhdistyksessä kiinnostuneet henkilöt.
Hinta	Osallistumismaksu 30 €, sisältää ohjelman mukaiset tarjoilut. Materiaalipaketille erillinen hinta, 20 €. Materiaalipaketin voit tilata koulutuspaikkaan ennakoon (lasku osallistujamaksun yhteydessä) tai jälkikäteen Ikäinstituutista.
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 28.8.2019 mennessä verkkolomakkeella https://www.lyyti.in/voimaa_ja_tasapainoa
Lisätiedot	Virpi Lumimäki, virpi.lumimaki@aivoliitto.fi , p. 040 737 58 9

Ohjelma

09.30	Tervetuloa, kahvi/tee ja sämpylä
10.00	Kohti koulutusta - virittäytyminen päivän aiheeseen
10.15	Vastuksesta voimaa ja tavoitteena tasapaino (vinkkejä, linkkejä)
12.30	Lounastauko
13.30	Tasapainoharjoittelua
14.30	Tauko, hedelmät
14.45	Iäkkäiden voimaharjoittelu kuntosalilla
16:00	Päivän yhteenveto
16.15	Hyvää kotimatkaa!



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