



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING ASSOCIATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

KUNTONYRKKEILYN PERUS- JA TÄYDENNYSKURSSI 16.-17.12.2017 PORVOOSSA

Suomen Nyrkkeilyliitto järjestää yhteistyössä Borgå Boxingin kanssa kuntonyrkkeilyn perus- ja täydennyskurssit 16.-17. joulukuuta 2017 Porvoossa. Kursseilla käydään läpi muun muassa kuntonyrkkeilyn terveysprofiili, ohjaamisen perusteet, alkeiskurssin sisältö, kuntonyrkkeilyn perustekniikat ja harjoitusten suunnittelu.

Koulutuksen yhteydessä pidetään SuomiSport-koulutus lauantaina 16.12 klo 19.30 - 21.00.

Kouluttajana toimii Miika Forsström.

Osallistujat saavat materiaaliksi kolme A4-kokoista vihkosta:

- Kuntonyrkkeilyn Ohjaajakoulutuksen peruskurssi
- Kuntonyrkkeilyn Ohjaajakoulutuksen täydennyskurssi
- Kuntonyrkkeilyn terveysprofiili

Hinta:

Nyrkkeilyliiton jäsenseurojen edustajat, joilla on lisenssi 125€

Nyrkkeilyliiton jäsenseurojen edustajat, joilla ei ole lisenssiä 150€

Muut 175€

Jos samasta Nyrkkeilyliiton jäsenseurasta tulee kolme osallistujaa joilla on lisenssit, niin hinta on 110€ / osallistuja.

Koulutukseen osallistuvat järjestävät omatoimisesti majoituksensa ja ruokailunsa.

Lisätiedot: toimistosihteeri Miika Forsström, miika.forsstrom@finbox.fi.

Ilmoittautuminen 4.12.2017 mennessä:

<http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin ilmoittautuminen/>

Ilmoittautuminen on sitova. Koulutukset laskutetaan etukäteen. Yhtä (1) viikkoa ennen koulutusta tehdystä peruutuksesta veloitamme puolet (50%) hinnasta. Mikäli peruutus tehdään myöhemmin, niin veloitamme koko koulutuksen hinnan. Lääkärintodistusta vastaan palautamme koulutuksen hinnan vähennettynä 10 euron toimistokuluilla. Voimme peruuttaa koulutuksen, ellei osallistujia ole riittävästi.



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING ASSOCIATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

AIKATAULU JA PAIKKATIEDOT

LA 16.12:

Klo 12.00-14.00 Käytännön harjoitus

Klo 15.15-16.30 Luento/ryhmätehtävä

Klo 16.30-18.30 Käytännön harjoitus

Klo 19.30-21.00 SuomiSport-koulutus

SU 17.12:

Klo 09.30 -11.00 Käytännön harjoitus

Klo 12.15-13.30 Luento/ryhmätehtävä

Klo 13.30 -15.30 Käytännön harjoitus ja kurssin päätös

Kuntonyrkkeilyohjaajakoulutus pidetään Borgå Boxingin nyrkkeilysalilla osoitteessa Merituulentie 32, Porvoo.