



TARJOUS 4.2.2014

Tmi Valmennuspalvelut Arparatkaisee tarjoaa valmennus- ja koulutuspalveluja Puolangan kunnalle/erikseen sovittaville koululuokille sekä kunnan urheiluseuroille seuraavilla aikatauluilla, työpanoksella ja taloudellisilla ehdoilla.

Teemana koulutunneilla voi olla lentopallo ja/tai yleinen liikunnan monipuolisuus. Lentopallon demotunnit pitävät toki sisällään monipuolisuuselementtejä eli nopeus, ketteryys- ja tasapainoharjoitteita pallotempujen ja lyhyen lajitekniikkaosuuden lisäksi. Yksi kokonaisuus päivän annissa voi olla 2.30 h Veso- tyyppinen koulutus opettajille, teemana lentopallon mielekäs opettaminen koulussa. Illalla on mahdollisuus järjestää eri lajien seuravalmentajille, lasten vanhemmille ja myös kiinnostuneille nuorille koulutusilta, minkä teemana on " Mikä mättää lasten ja nuorten liikunnassa/valmennuksessa" 1 h luento + 1 h 30 min demoharjoitus junioriryhmälle + 30 min loppukeskustelu

Matkakustannukset

Oman auton käyttö Pudasjärvi – Puolanka - Pudasjärvi 172 km x 0,45€ 77,40

Kouluttajakorvaukset (sis. alv)

Kouluttajapalkkio ____ h x 50 €/tunti

Kokopäiväraha 1 x 37 € 37 €

Yhteensä _____ €

Alustava ohjelma ja kohderyhmät (tarkentuvat myöhemmin toiveiden mukaan)

Tiistai 8.4.2014

- Koulutunnit ala-asteella aamupäivällä ____ h
- Koulutunnit ala-asteella tai ylä-asteella iltapäivällä ____ h tai opettajien Veso
- **Illalla luento 1 h + salidemo 1 h 30 min + palaute 30 min seurojen valmentajille ja urheilijoille**
 - 3 h x 50 € = 150,00 €
 - Matkat 172 km x 0,45 € = 77,40 €
 - Osapäiväraha 18 €
 - **Yhteensä kustannukset illan tapahtumasta 245,40 €**

Yhteistyöterveisin

Ari Paloniemi



TARJOUS 4.2.2014

Tmi Valmennuspalvelut Arparatkaisee

Hovinrinne 5, 37470 VESILAHTI

Gsm: 044 0580110

E-mail: arparatkaisee@kolumbus.fi