

VALMENTAJILLE, OHJAAJILLE, OPETTAJILLE, VANHEMMILLE

# UUSI 9-16-VUOTIAILLE SUUNNATTU MONIPUOLISEN HARJOITTELUN MENETELMÄ FITNESS DECATHLON

[HTTPS://WWW.FITNESSDECATHLON.FI/](https://www.fitnessdecathlon.fi/)



**KOULUTTAJINA:**  
PASI PITKÄNEN JA  
MIKKO PERTTINÄ

**KUOPIO 31.8. ALKAEN**

**KOULUTUS  
OSALLISTUJILLE  
MAKSUTON!**

20 ENSIKSI ILMOITTAUTUNUTTA SAA VALMENNUS-  
RYHMÄLLEEN MAKSUTTOMAN MONIPUOLISUUSANALYYSIN

**MA 31.8.**

**17:30-19:30**

- KEHONHALLINTA JA KÄSITTELYTAIDOT
- OHEISHARJOITTELUKESKUS

**MA 7.9.**

**18:00-20:00**

- LIIKKUMISTAIDOT JA AEROBINEN KUNTO
- KUOPIO, KLASSILLINEN LUKIO

**MA 21.9.**

**17:30-19:30**

- VOIMA- JA LIHASKUNTOHARJOITTELU
- TUPLAJÄÄT TOIVALA

**KAIKKI KOULUTUSILLAT OVAT  
OSALLISTUJILLE MAKSUTTOMIA!**

ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN VKO ENNEN KOULUTUSTA  
NIINA.MARKKANEN@POHJOIS-SAVONLIIKUNTA.FI /  
050 322 3971 / WWW.POHJOIS-SAVONLIIKUNTA.FI



# FITNESS DECATHLON – LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN KUNTO UUELLE TASOLLE



Pasi Pitkänen



Mikko Perttinen



Fitness Decathlon on suomalaisten opettajien kehittämä harjoitus- ja oppimismenetelmä. Se auttaa kehittämään liikunnallista suorituskykyä monipuolisesti ja tasapainoisesti. Kymmenen asteittain vaikeutuvaa liikuntatehtävää parantavat motorisia perustaitoja ja fyysistä kuntoa. Näistä on hyötyä niin arjen liikkumisessa kuin eri urheilulajeissa tarvittavien lajitaitojen oppimisessa.

Fitness Decathlon-monipuolisuusanalyysi mahdollistaa liikuntataitojen tasapainoisen kehittymisen seurannan.

Koulutusilloista saat täsmätietoa (tutkittu tieto ja käytännön kokemus) viiden liikunnallisen osa-alueen (liikkumistaidot, aerobinen kunto, voima, kehonhallinta ja käsittelytaidot) tasapainoisesta kehittämisestä.

20 ensiksi koulutukseen ilmoittautunutta saa omalle valmennusryhmälleen maksuttoman monipuolisuusanalyysin.