



TUOTE-ESITE

ELÄ SINÄKIN LIIKKUEN - LIIKKUMISPAKETIT KAIKILLE

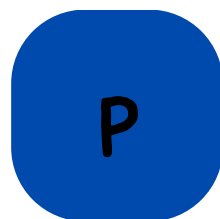
ESLi
Elä Sinäkin Liikkuen!



VÄRIKODIT



VARHAISKASVATUS



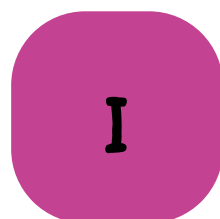
PERUSOPETUS



TOINEN ASTE



AIKUISLIIKUNTA



IKILIIKKUJAT

LASTENTANSSI

V

P

T

A

I

Lastentanssi on tanssikasvatusta, jonka tavoitteena on tutustuttaa lapsi omaan kehoon, sen liikkumismahdollisuuksiin ja tanssin perusteisiin. Lastentanssitunnilla tehdään mm. erilaisia kehonharjoitteita, harjoitellaan kommunikointia yksin, parin kanssa ja ryhmässä sekä tutustutaan musiikkiin mm. erilaisten rytmiharjoitteiden kautta.

Erlaisia harjoituksia tehdään leikinomaisesti ja niissä otetaan huomioon yksiköiden omat toiveet mm. ajankohtaisten teemojen suhteen.

Lastentanssin ohjaustuokioissa varhaiskasvatusyksikön henkilökunta on mukana tanssitunneilla ja vieraileva ohjaaja keskittyy opettamiseen.

Hinta: Tanssin ohjaus 60 min 150 € + alv.



TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA

V

P

T

A

I

Lasten elämään vahvasti vaikuttavilla tahoilla, kuten varhaiskasvatuksella, koululla ja perheellä on yhdessä suuri rooli liikuntaan innostajina. Liikunta on hyvä ottaa keskustelun aiheeksi tai vaikkapa kokonaiseksi teemaksi vanhempainilloissa. Sisältö rakennetaan aina tilaajan toiveet huomioiden. Vanhempainilta voi sisältää mm. seuraavia aiheita:

- Lasten / nuorten / aikuisten liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneet muutokset
- Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen ja kasvuun
- Vanhempien rooli kannustajana
- Liikuntasuosituksiset
- Päivittäisen liikunnan lisäämisen keinot

Hinta: Luento 30-45 min 140 € + alv.

PERHESPORTTI

V

P

T

A

I

Perheen hauska ja yhteinen liikunnallinen hetki. Lapsi liikkuu aikuisen kanssa, jossa kierretään toimintapisteitä ja kokeillaan erilaisia välineitä. Lajikokeilut maks. osallistujamäärä.

Sopii myös osaksi isompaa tapahtumaa.

Hinta: 1 ohjaaja 60 min 125 € + alv.



SPORTTIPÄIVÄ



Järjestä päiväkodilla, koululla tai oppilaitoksessa yhdessä oppilaiden kanssa Sporttipäivä! Tapahtumassa liikutetaan koulun oppilaita tai opiskelijoita erilaisilla toimintapisteillä.

Yhden ryhmän tai luokan pisteiden kiertämiseen aikaa kuluu noin 45 minuuttia. Koko tapahtuman suositeltu kesto n. 3-4 tuntia.

Tapahtumassa rastipisteinä mm. digitaaliset pelit, Puistosuunnistus rimagolf, emit-rata, golf, jättitwister, kanan lennätys, jättipalapeli, pyörätuolikeilaus.

Hinta: 3-4 h 640 € + alv.





Sporttipaja on liikunnanohjausta erilaisten pelien avulla. Voit valita yhden tai useamman pelin seuraavista vaihtoehdoista sporttipajaan varten. Kestoltaan yksi paja kestää 45–60min.

KinBall

Pelissä on kolme joukkuetta, jotka yrittävät lyödä pallon omalla lyöntivuorollaan kenttään. Toiset joukkueet yrittävät pitää pallon ilmassa. Jättimäinen, kevyt pallo on halkaisijaltaan reilun metrin kokoinen. Jokaisella joukkueella on omat värinsä. Peliä pelataan tiimeissä ja jokaisen pelaajan osallistuminen.

Liikunnalliset lautapelit

Pelataan liikunnallisia lautapelejä, kuten Planeetta labyrintti -peliä ja Kimbleä. Liikunnallisissa lautapaleissa menestyminen on yhdistelmä nokkeluutta, liikuntaa ja luovaa ongelmanratkaisua – yhdessä joukkueen kanssa! Tässä pelissä voi menestyä hyvin erilaisilla strategioilla – ja ripaus hyvää tuuriakaan ei ole pahaa.

Fun battle

Fun battle on hauska ja mukaansatempaava toimintapeli. Peliä pelataan joukkueissa ja battle innostaa liikkumaan. Pelissä käytetään apuna tarraliivejä, kilpiä ja palloja.



Sovelletut tiimipelit

Sovelletut pelit ja leikit sisältönä antavat mahdollisuuden kehittää monipuolisesti liikunnallisia perustaitoa ja harjoitella yhdessä toimimisen taitoja. Kun pelejä pelataan sovelletuilla säännöillä ja välineillä, peleihin voivat osallistua kaikki lapset kyvyistään ja ominaisuuksistaan riippumatta. Tarkoituksenmukaisesti sovelletussa pelissä taitoerot tasoittuvat: harjoitusta saavat niin taitavat palloilijat kuin taidoiltaan harjaantumattomat pelaajat. Kaikki voivat pelata yhdessä, kehittyä ja kokea liikunnan iloa ja onnistumisia.

Frisbeegolf

Frisbeegolf toteutetaan koulun pihalla siirrettävistä frisbeegolfkoreista tehdyllä radalla. Frisbeegolfin tarkoituksena on heittää frisbee maalikoriin mahdollisimman vähillä heitoilla. Peliväylä aloitetaan heittämällä avausheitto. Seuraava heitto suoritetaan aina siitä paikasta, mihin edellinen heitto pysähtyi. Väylä on pelattu loppuun, kunnes frisbee on maalikorissa. Kun väylä on pelattu loppuun, siirrytään seuraavalle väylälle. Pelin on voittanut se pelaaja, joka on kiertänyt koko radan (5 väylää) vähimmillä heitoilla.

Ball Bouncer

Ball Bouncer on sählyn viitepeli, jota pelataan jättimäisiä tops-puikkoa muistuttavalla mailalla.

Hinta: 1 ohjaaja + tarvittavat välineet 45 min 125 € + alv.



Poweria työpäivään on tarkoitettu aikuisliikkujiille, joka sopii hyvin tyhy-päiväksi tai muuten vaan esimerkiksi työpaikan liikuttamiseksi.

- Inbody- ja puristusvoimamittaus non-stoppina. Lyhyt yksilöpalaute tai pienryhmän palaute. Sisätilat tilaajalta Inbody-laitetta varten.
- Leikkimieliset kisailut tai olympialaiset (esim. tarkkuus, nopeus ja "hoksaus"-osiot).
- Tunnin ohjattu liikuntaosio valinnan mukaan: esim. lihaskuntoharjoittelu, keppijumppa, tanssiliikunta tai erilaiset pelit ja leikit.

Kesto max. 4 tuntia, max. 100 hengelle (kysy tarjous isommille ryhmille), max. 5 ohjaajaa/ESLi.

Hinta: 1000 eur + alv. (sisältää kaikki kolme osiota)





Hyvinvointi Veso on tarkoitettu vain opetushenkilöstölle.

Valitse teille sopivin hyvinvointikori.

Henkilöstön hyvinvointi

- Tanssi, lavis- lavatanssijumppa, lattarit ja vakiotanssit, kehonhuolto, palautuminen, ruokavalio, mittaukset, yhteistoiminnalliset pelit, jumpat eri teemoilla ja Savolaiset Olympialaiset.
- Lajikokeilut, crossfit.
- Liukulumikengät, kahvakuulat, retkiluistimet.

Oppilaan iloksi uutta

- Yhteistoiminnalliset pelit.
- Tauolla energiaa.
- Oppilaan itsetunnon tukeminen.
- Oppilaan hyvinvoinnin lisääminen.

Yhdistelmä

- Vapaavalintaisesti valitut 3 asiaa ylläolevista.
 - esim. 2 henkilöstön hyvinvoinnin kohtaa ja 1 oppilaan iloksi uutta.

Kesto max. 3 tuntia, max. 12 hengelle
(kysy tarjous isommille ryhmille)

Hinta: 520 eur + alv.



Ainot ja Reinot liikkeelle on tarkoitettu pelkästään ikiliikkuville eli senioreille.

- Inbody-mittaus ja puristusvoimamittaus non-stop. Lyhyt yksilöpalaute tai palaute pienryhmässä. Sisätilat tilaajalta Inbody-laitteelle.
- Tunnin ohjattu liikuntaosio ulkona tai sisällä valinnan mukaan: tasapaino- ja voimaharjoittelu, lihaskuntoharjoittelu oman kehon painolla, keppijumppa tai tanssiliikunta.

Kesto max. 3 tuntia, max. 3 ohjaajaa/ESLi

Hinta min. 650 eur + alv. sisältäen yllä olevat osiot.

Lisäksi tarjolla 1 tunnin teemaluentoja eri ryhmille 150 eur + alv.

HUOM! ESLi ei ole vakuuttanut osallistujia. Tapahtuman markkinoinnista ja mahdollisesta ilmoittautumisesta vastaa tilaaja.



KUNTOTUOTTEET



KUNTOTESTAUSPALVELUT

Kehonkoostumusmittaukset InBody 770 -mittarilla. Suosituin InBody-mittalaite terveys- ja hyvinvointialan ammattilaisten käytössä varustettuna InBodyn patentoidulla mittausteknologialla.

- InBody-mittaus ja yksilöpalaute ESLin toimistolla **30 eur/hlö** sis. alv. (aloitus- ja seurantamittaus yht. 50 eur/hlö sis. alv.)

Huom! palvelun voi maksaa toimistolla pankki- ja luottokortilla tai voimme laskuttaa palvelun

InBody mittaus ryhmälle asiakkaan tiloissa:

- Max. 20 hlöä ja kesto max. 2 tuntia. **Hinta 600 €** + alv.
- Max. 50 hlöä kesto max. 8 tuntia (mittaajien ruokatauko n 30 min).
Hinta alkaen 1250 € + alv.
 - Hintoihin sisältyy pienryhmä/yhteispalaute.

LIKUNNANOHJAUS

Liikunnanohjausta työpaikoille, seuroille, yhdistyksille ym. tilauksesta.

Lajivalikoimassamme on mm. seuraavia lajeja: liikuntaleikit, pelit, sauvakävely, erilaiset kisailut ja jumprat, kahvakuula, lavatanssijumppa, Bailatinoa, retkiluistelu ja lumikenkäily (kysy myös muita lajeja).

Teemme myös yhteistyötä alueen seurojen kanssa ja voimme selvittää mahdollisuutta myös niiden lajien osalta joihin meillä ei ole osaamista ja välineistöä. Näissä tapauksissa hinnoittelu on tapauskohtaista, huomioiden seurojen hinnoittelun.

Hinta: 60 min 150 € + alv. / 1 Ohjaaja (Lisäohjaaja 75 € / 60 min).

Hankkeisiin liittyvät liikunnanohjaukset ovat erillisiä tapahtumia ja niiden suunnittelusta sekä toteutuksesta vastaa hanketyöntekijät.

Hintoihin ei sisälly liikuntatilojen käyttömaksut, ESLi:n kustantaessa tilat ne lisätään laskutukseen.

BUUSTI360 HYVINVOINTIPALVELUT

Työhyvinvointi vaikuttaa merkittävästi työyhteisön toimintaan, tuottavuuteen ja tulokseen. Henkilöstöliikunta on keskeinen työhyvinvoinnin tukemisen keino.

Buusti360 on liikunta- ja hyvinvointiohjelma, joka tarjoaa tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden ja terveiden elintapojen kehittämiseen ja ylläpitoon kaiken kokoisille työyhteisöille.

Tarkoituksenmukaiset toiminnot valitaan yhdessä ammattilaisen kanssa, joka hyödyntää tarvittaessa laajaa asiantuntijaverkostoamme. Buusti360 toimii sovittaessa yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.

Tavoitteemme on, että työkäiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Tämän saavuttamiseksi teemme yhteistyötä myös Liikkuva Aikuinen -ohjelman kanssa.

Tutustu lisää:

www.buusti360.fi/palvelut/

Buusti360 palveluihin liittyen yhteydenotot:

liisa.haikonen@esliikunta.fi

SEURATUOTTEET



SEURATUOTTEET

HYVÄN SEURAN HALLINTO -KOULUTUS (3H)

Urheiluseuran toiminta perustuu seuran omiin sääntöihin ja yhdistyslakiin. Koulutuksessa käydään läpi hyvän seurahallinnon perusteita. Hyvä hallinto luo vahvan ja kestävä pohjan seuratoiminnalle. Tiedämme miten toimimme ja vältämme turhat riidat. Teemoina ovat mm. päätöksenteko seurassa, seuran hallinnon toiminta, jäsenyys ja maksut seurassa. Mukaan kannattaa ottaa oman seuran säännöt. Koulutuksen aikana voidaan prosessoida seurojen omia sääntöjä.

Hinta: avoin koulutus 30€/hlö tai tilauskoulutus 450€/koulutus (sis. matkat)

URHEILUN JOHTAMINEN HYVÄSSÄ SEURASSA (3H)

Seuratoiminnan ydin on urheilu, vai onko? Mikä on meidän seura toiminnan tarkoitus? Onko meillä seuran valmennuslinjauksia? Miten hallitus ja valmentajat toimivat yhdessä? Koulutuksessa pohditaan seuratoiminnan ydinkysymyksiä johtamisen näkökulmasta.

Hinta: avoin koulutus 30€/hlö tai tilauskoulutus 450€/koulutus (sis. matkat)

HYVÄ SEURA TYÖNANTAJANA -KOULUTUS (3H)

Seuratoiminta perustuu vapaaehtoisten työntekijöiden työpanokseen, mutta yhä useammin seurat toimivat myös työnantajina. Hyvä seura työnantajana koulutuksen tarkoituksena on perehdyttää seuran hallinnosta vastaavat työnantajarooliin. Koulutuksessa käydään läpi työsuhteen syntyminen ja siitä seuraavat työnantajavelvoitteet sekä annetaan vinkkejä työnantajana toimimiseen.

Hinta: avoin koulutus 30€/hlö tai tilauskoulutus 450€/koulutus (sis. matkat)

HYVÄN SEURAN VIESTINTÄ -KOULUTUS (3H)

Viestintä on hyvän seuran toimivuuden edellytys. Koulutuksessa käydään läpi seuraviestintää eli sisäistä viestintää, mediaviestintää ja kriisiviestintää. Seura voi onnistua myös viestinnässä, mutta se edellyttää selkeää työnjakoa ja sitoutumista viestintään viestin lähettäjänä sekä vastaanottajana.

Hinta: avoin koulutus 30€/hlö tai tilauskoulutus 450€/koulutus (sis. matkat)

URHEILUSEURAN REKRYTOINTIKOULUTUS (3H)

Vastuulliset, osaavat ja innostuneet toimijat ovat seuran parasta "pääomaa". Rekrytointi pitäisi olla seuran ydinprosessi. Koulutuksessa paneudutaan vapaaehtoisten ja palkallisten toimijoiden rekrytointiin ja kehitetään seuran rekrytointisuunnitelmaa.

Hinta: avoin koulutus 30€/hlö tai tilauskoulutus 450€/koulutus (sis. matkat)

HYVÄN SEURAN VEROTUS (3H)

Raha liikkuu urheiluseurassa. Aina kun näin tapahtuu, pitää miettiä myös rahan verotuksellisia näkökulmia. Koulutuksessa käydään läpi seuran varainhankinnan verotuksen perusteita ja seuran maksamia kulukorvauksia. Tehdään myös pieni katsaus urheilijoiden rahastojärjestelmään. Käsittelyssä on mm. urheilutoiminnan tulot, talkootyö ja matkakorvaukset vapaaehtoisille.

Koulutus on suunnattu yhdistysmuotoisten urheiluseurojen hallitusten jäsenille, jaostojen jäsenille, joukkueenjohtajille ja seurojen työntekijöille. Seura saa parhaan hyödyn koulutuksesta, kun useampi seuran edustaja osallistuu tilaisuuteen. Tällöin jo koulutuksen aikana päästään yhdessä pohtimaan oman seuran tapaa toimia.

Hinta: avoin koulutus 30€/hlö tai tilauskoulutus 450€/koulutus (+ kouluttajan matkat)

TERVETULOA OHJAAJAKSI –SEURAKOULUTUS (3H)

Koulutus urheiluseurojen aloitteleville ja/tai nuorille lasten (alle 13 vuotiaiden) ryhmien ohjaajille. Tavoitteet: Saada perustietoa lasten urheilusta ja lasten kanssa toimimisesta urheiluseuran ohjaajana. Vinkkejä ryhmän hallintaan ja ohjauksen suunnitteluun. Sisältää käytännön ohjausosion.

Hinta: avoin koulutus 30€/hlö tai tilauskoulutus 450€/koulutus (sis. matkat)

VOK (VALMENTAJA/OHJAAJAKOULUTUS)

Yhteinen VOK-koulutusten hinnoittelu:

3h lähikoulutus 80 €/hlö

3h etäkoulutus 50 €/hlö

7h lähikoulutus 130 €/hlö

Tilauuskoulutus 140 €/h

VOK-kokonaisuus (50h) 450 €/hlö

Liikunnan aluejärjestöjen koulutuksen rakenne ja sisällöt:

Koulutusten tuntimäärissä on nyt merkittynä vain suunniteltu kesto koulutuksen osalta. Sen lisäksi jokaiseen osioon liittyy ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, jotka lisäävät koulutuksen tuntimäärää.

Todistukseen merkitään myös tehtävien laajuus ja se on keskimäärin 3h / koulutusosio. Onkin tärkeää korostaa viestinnässä, että koulutukseen kuuluu myös itsenäisesti suoritettavia tehtäviä. Lisäksi VOK 1-tason kokonaisuuteen kuuluu yksi vapaavalintainen koulutus (3h) alueen tarjonnasta.

Verkkokoulutukset toteutetaan kouluttajan johdolla. Vaikkakin VOK on lyhenne sanoista valmentaja- ja ohjaajakoulutus, uudistetun koulutuksen materiaaleissa käytetään valmentaja -sanaa. Tämä tarkoittaa kaikkia, jotka ovat ohjaamassa harjoituksia.

Käytännön harjoituksiin on tehty malleja toteutettavista harjoitteista. Niissä voi soveltaa kouluttajan osaamista ja osallistujien lajitaustoja.

Kaikille yhteiset koulutukset:

Minä valmentajana (3h)

Koulutuksessa tutustutaan urheilijalähtöiseen valmennukseen sekä innostetaan ja tuetaan valmentamisen motiivien, osaamisen ja tavoitteiden tunnistamista. Valmentamista tarkastellaan osana valmennuksen toimintaympäristöä ja siellä tarvittavaa osaamista. Koulutuksen runkona toimii valmentajan polku, jonka sisältöjä pohditaan pienryhmissä muiden osallistujien kanssa.

Taitojen oppiminen - teoriaosuus ja käytännön harjoitus (3h)

Koulutuksessa käydään läpi taitojen oppimisen eri vaiheita. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaa yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteet vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaation antajana.

Opetustyyli ja ohjaaminen - lyhyt teoriaosuus ja käytännön harjoittelu (3h)

Koulutus painottuu käytännössä tekemiseen. Teoriaosuudessa pohditaan erilaisia opetustyyliä ja niiden soveltamista käytännön harjoituksessa. Käytännön osuudessa harjoitellaan eri tyyliillä opettamista ja oppimista muilta. Koulutus tarjoaa käytännön kokemusta ohjaamiseen sekä ideoita eri opetustyylien toteuttamiseen.

Suunnitellen laatua harjoitteluun (3h)

Koulutuksessa käydään läpi harjoittelun suunnittelun periaatteita. Aluksi tutustutaan lyhyesti tavoitteiden asettamiseen harjoituskauden osalta. Pääosin keskitytään yksittäisen harjoituksen rakenteeseen ja laatutekijöihin. Koulutuksen aikana pohditaan lyhyesti harjoituskaudelle asetettavia tavoitteita sekä harjoitellaan yksittäisen harjoituksen suunnittelemista.

Lasten ja nuorten ohjaajien koulutukset:

Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet (3h)

Koulutus koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa keskitytään perusliikuntataitojen merkitykseen lasten ja nuorten harjoittelussa. Niitä peilataan lasten ja nuorten kokonaisliikunnan suosituksiin ja ohjattujen harjoitusten toteuttamiseen. Toisessa osiossa tutustutaan lapsilähtöiseen kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja yhdessä muiden kanssa pohditaan niiden toteuttamista käytännön harjoituksessa. Koulutuksen jälkeen tavoitteena on saada kokonaiskuva lasten ja nuorten liikkumisen ja liikunnan edellytyksistä sekä malli, jonka avulla kokonaisvaltaista valmennusta voi tarkastella lapsilähtöisessä valmennuskulttuurissa.

Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä – teoriaosuus ja käytännön harjoitus (3h)

Koulutuksessa tutustutaan lasten liikunnan periaatteisiin ja niihin tekijöihin, joiden vuoksi lapset ovat mukana urheilussa. Koulutuksessa tutustutaan elementteihin, joilla voidaan lisätä laatua ohjatussa harjoituksessa. Itsemäärämisteorian kautta saat vinkkejä siihen, miten lasten sitoutumista ja hyviä kokemuksia liikkumiseen voi tukea. Yhdessä muiden kanssa ideoidaan käytännön valmennustyötä lapsilähtöisessä ympäristössä. Käytännön harjoituksessa saat vinkkejä ja ideoita monipuolisiin harjoitteisiin toteutettavaksi lasten kanssa.

Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu 7h (2h+2h luento, 1.5+1.5 demo)

Koulutuksessa tutustutaan lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun pääperiaatteisiin niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. Koulutuksessa tuodaan esille, miten fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää osana harjoittelua monipuolisesti ja lapsilähtöisesti. Käytännön harjoituksissa saat vinkkejä erilaisiin harjoitteisiin.

Aikuisten ohjaajien koulutukset

Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta (3h)

Säännöllinen arkiaktiivisuus yhdistettynä oikeanlaiseen elimistön huoltoon edistää aikuisliikkujien hyvinvointia ja terveyttä. Koulutuksessa keskitytään liikuntaan terveyden näkökulmasta aikuisväestön ja aikuisliikkujien keskuudessa. Samalla tunnistetaan ja ymmärretään terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä. Koulutuksessa tutustutaan aikuisten terveystiikunnan suosituksiin ja liikunnan terveyshyötyihin. Sen yhteydessä arvioidaan myös omaa liikkumista ja arjen aktiivisuutta. Lopuksi käsitellään tuoreen selvityksen pohjalta saatuja tietoja väestörakenteen muutosten vaikutuksista seuratoimintaan ja aikuisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamiseen.

Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit - teoriaosuus ja käytännön harjoitus (3h)

Koulutuksessa tutustutaan aikuisliikunnan laatutekijöihin: liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys. Kouluttajan ja yhteisten keskustelujen avulla käydään läpi laatutekijöiden vaikutuksia aikuisten liikuntaryhmien toteuttamiseen ja valmentajan osaamiseen aikuisten ryhmän ohjaajana. Lisäksi tarkastellaan liikunnan perustarpeita, jotka vaikuttavat liikunnan osallistumisen taustalla. Oman liikuntamotivaation tunnistamisen kautta pohditaan ohjaamisen tapoja ja erilaisten kohderyhmien mahdollisuuksia hakeutua mukaan toimintaan. Koulutuksessa pohditaan erilaisia toimintamalleja, joilla voidaan ottaa huomioon erilaisia liikkumisen motiiveja. Teoriaosuuden lisäksi koulutus sisältää käytännön harjoituksen, jossa saat vinkkejä monipuolisista harjoitteista käytettäväksi aikuisten liikuntaryhmissä.

Aikuisten ohjaajien koulutukset

Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa 7h (2h+2h luento, 1.5+1.5 demo)

Koulutuksessa käydään läpi aikuisten fyysisen harjoittelun pääperiaatteet niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri ikäkausille sopivan ominaisuusharjoittelun merkityksen kehittymiselle. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet ja niiden vaikutukset eri elinjärjestelmiin. Valmentajaa tuetaan turvallisen harjoitustilanteen suunnittelemiseen ja fyysisen harjoittelun monipuoliseen toteuttamiseen osana harjoittelun kokonaisuutta yksilölliset erot huomioiden. Koulutus sopii myös nuorten valmentajille, jotka toteuttavat jo suunnitelmallisempaa valmennusta.

**Jäikö jokin koulutus mainitsematta, jota sinun seurasi kaipaava?
Ota yhteyttä niin räätälöidään juuri teille sopiva koulutus.**