



SUOMEN LATU

KEHITY ULKOILULAJIEN OHJAAJANA – LIITO RY:N JÄSENEÄ KOULUTTAUDUT EDULLISEMMIN

**TULE MUKAAN AVOIMELLE
KURSSILLE TAI TILAA OMA!**

- Polkujuoksun ohjaajakurssi
- Päiväretken ohjaajakurssi
- Luontovoimailun ohjaajakurssi
- Pyöräilyn ohjaamisen startti

suomenlatu.fi/koulutus
koulutus@suomenlatu.fi
09 8567 7470

Esitteen hinnat (alv 0 %) ovat voimassa
vuoden 2026. Muutokset mahdollisia.

POLKUJUOKSUN OHJAAJAKURSSI

Kurssilla opit suunnittelemaan ja toteuttamaan maasto-olosuhteissa ryhmässä tapahtuvaa polkujuoksua. Opit analysoimaan polkujuoksutekniikoita, toteuttamaan erilaisia harjoitteita sekä tutustut polkujuoksuun liittyviin varusteisiin.

25.4.2026 Helsinki 120 €

4.7.2026 Kiilopää 120 €

Tilauskurssi omalle ryhmälle 750 €

PÄIVÄRETKEN OHJAAJAKURSSI

Kurssilla opit suunnittelemaan onnistuneita päiväretkiä, löytämään sopivat reitit ja kohteet, aikatauluttamaan ja varustamaan retken, ohjaamaan ryhmää sekä huomioimaan turvallisuuden ja vastuullisuuden toiminnassa.

11.4.2026 Helsinki 120 €

Tilauskurssi omalle ryhmälle 750 €



LUONTOVOIMAILUN OHJAAJAKURSSI

Kurssilla opit hyödyntämään lähiluontoa monipuolisena liikunta- ja kuntoilu-ympäristönä. Saat tietoa siitä, millaisia mahdollisuuksia luonto ja luontoympäristö tarjoavat lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

23.5.2026 Rovaniemi 45 €

6.6.2026 Helsinki 45 €

5.9.2026 Kouvola 45 €

Tilauskurssi omalle ryhmälle 600 €



PYÖRÄILYN OHJAAMISEN STARTTI

Kurssilla opit suunnittelemaan ja toteuttamaan pyörälenkkejä, joissa seurueesi etenee turvallisesti, tasapainoisesti ja yhtenäisenä ryhmänä. Saat varmuutta ryhmäajon perusperiaatteisiin, käsimerkkeihin, vauhdin hallintaan ja tilanteiden ennaltaehkäisyyn sekä siihen, miten ohjaat ja huomioit eritasoiset pyöräilijät osana yhteistä lenkkiä.

9.5.2026 Helsinki 120 €