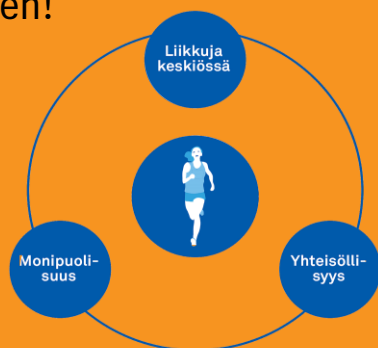


# VOK-1 -koulutuskokonaisuus aikuisten ja senioreiden aloitteleville ohjaajille ja valmentajille

3 x 3 h = 9 h, Etäkoulutus, Teams

KESLI järjestää aikuisten ja senioreiden aloitteleville ohjaajille ja valmentajille suunnatun ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden syksyn aikana. Tule mukaan kehittämään valmennusosaamistasi yli lajirajojen!



Ilmoittautuminen pe 6.9. mennessä



Koulutuskokonaisuuden hinta 120 €/hlö

Yksittäinen koulutus 50 €/hlö

<https://www.kesli.fi/aikuiset/koulutukset/vok-1-koulutuskokonaisuus-aikuisten/>

## Koulutuskokonaisuuden aikataulu

Ma 9.9. 2024 klo 17.00-20.00

Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta

Ma 23.9.2024 klo 17.00-20.00

Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit

Ma 7.10.2024 klo 17.00-20.00

Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa

*Tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuus (VOK-1) tarjoaa tukea perusohjaustaitojen ja valmennusosaamisen kehittämiseen. Kokonaisuuden (50 h) tavoitteena on luoda perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen lajista ja harrastajien ikä- ja osaamistasosta riippumatta.*



KESKI-SUOMEN  
LIIKUNTA



SUOMEN  
LIIKUNNAN  
ALUEET

Lisätiedot, kouluttaja: Jyrki Saarela

Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2 JKL, Jyrki.saarela@kesli.fi, p. 045 650 3771