



Haluatko vinkkejä oman itsesi ja lähipiirisi liikuttamiseen?
Kaipaanko tietoa aikuisten kunto- ja terveysliikunnasta?
Oletko kiinnostunut toimimaan ohjaajana aikuisliikkujien parissa?
Haluatko edistää liikunnallista elämäntapaa lähipiirissäsi, urheiluseurassa tai työpaikallasi?

Jos nämä tai muut aikuisten liikuttamiseen liittyvät asiat askarruttavat mieltäsi, niin Tervetuloa Liikuttajaksi -koulutus on juuri oikea paikka sinulle!

TERVETULOA LIKUTTAJAKSI (3 h)

Koulutuksen tavoitteena on rohkaista ja tukea osallistujia kannustamaan ja innostamaan muita liikkumaan. Koulutus on suunnattu aikuisten kunto- ja terveysliikunnan ohjaamisesta kiinnostuneille ja vertaisohjaajille. Koulutus tarjoaa perustietoa aikuisten kunto- ja terveysliikunnasta ja sopii sitä kautta hyvin myös kuntoliikkujalle oman liikkumisen tueksi.

Koulutuksen sisältö

- Minä liikkujana ja muiden liikuttajana
- Aikuisten kunto- ja terveysliikunnan suositukset
- Kannustava ja innostava ilmapiiri
- Elämäntapojen muutosprosessi
- Aktiivinen arki
- Vinkkejä ohjaamiseen

KATSO TARKEMMAT TIEDOT KOULUTUSKALENTERISTAMME!

LISÄTIETOJA: kustaa.ylitalo@phlu.fi

p. 040 8390 446

www.phlu.fi



Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa