



LIIKUTA! ENSIASKELEET RYHMÄLIKUNNAN OHJAAMISEEN 4 OP, OPINTOPISTEKURSSI E251512



Aika: 10.4. - 10.6.2025

Hinta 114 €

Paikka: Itätuulenpiha I. Tapiola

Liikuta! Ensiaskleet ryhmäliikunnan ohjaamiseen E251512-kurssi.

Kymmenen intensiivistä opetuskertaa sekä itsenäistä työskentelyä.

Ensimmäinen kerta verkossa.

Tule tekemään unelmistasi totta, lue lisää kurssin sisällöstä ja ilmoittaudu Ilmonetin kautta mukaan.

[Ilmoittaudu tästä!](#)

Haaveiletko ryhmäliikunnan ohjaamisesta?

Huhtikuussa Espoon työväenopistossa alkava **Liikuta! Ensiaskleet ryhmäliikunnan ohjaamiseen E251512** -kurssi on juuri sinua varten.

Opit kurssilla ryhmäliikunnan ohjaamisen perusteita; kehon päälihasryhmät ja liikkeitä niiden harjoittamiseksi, voimaharjoittelun teoriaa, musiikin- ja äänenkäyttöä ohjaustilanteessa sekä innostavaa ja kannustavaa ohjaustapaa.

Kurssilla harjoitteleme lihaskuntojumpan esimerkkitunnin. Kurssi sisältää opetusharjoittelua, josta saat rakentavaa palautetta.

Me autamme sinut alkuun!

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:
ilmonet.fi ja 020 692 444 ma-to klo 12:30-15:30