

# VOK SUPERVIIKONLOPPU KOKO SUOMESSA

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät VOK I tason yhteiset teemakoulutukset kahtena viikonloppuna kaikilla Liikunnan aluejärjestöjen alueille Suomessa. Voit osallistua koko viikonlopun koulutukseen, yhden päivän koulutukseen tai vain yhteen teemakoulutukseen.

## VOK Superviikonloppujen aikataulu 2015

### 1. Viikonloppu 17.-19.4.2015

#### **Perjantai 17.4.**

Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3h)

#### **Lauantai 18.4.**

Liikunnallinen elämäntapa (3 h)

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3h)

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa (2 h)

#### **Sunnuntai 19.4.**

Oppiminen ja opettaminen harjoitus-tilanteessa (3h)

Taitoharjoittelu (3 h)

Tunne ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2 h)

### 2. Viikonloppu 18.-20.9.2015

#### **Perjantai 18.9.**

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)

#### **Lauantai 19.9.**

Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu (2 h)

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)

Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa (3 h)

#### **Sunnuntai 20.9.**

Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus (7 h)

Osallistumalla kaikkiin koulutuksiin saat suoritettua I tason yleisopinnot kokonaisuudessa.

**Hinta:** 140 € /koko viikonloppu/osallistuja, mikäli osallistuu vain osittain viikonlopun koulutuksiin hinnat ovat seuraavat:  
2-3 h: 26 €/osallistuja, 4-6 h: 48 €/osallistuja ja 7-9 h: 68 €/osallistuja

**Superviikonlopun paikkakunnat:** Helsinki, Imatra, Joensuu, Jyväskylä, Kokkola, Kouvola, Kuopio, Lahti, Oulu, Pori, Rovaniemi, Savonlinna, Seinäjoki, Sotkamo, Tampere ja Turku.

**HUOM!** Ilmoittautuminen koulutuksiin tapahtuu Liikunnan aluejärjestöjen nettisivujen kautta. Koulutusten alkamisajat ja tarkemmat paikat selviävät alueiden sivulta.

[www.sport.fi/etusivu/aluejarjestot](http://www.sport.fi/etusivu/aluejarjestot)

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

