



## VOK-superviikonloppu 31.10.–2.11.2014

### Tule kehittämään itseäsi valmentajana ja ohjaajana liikunnan aluejärjestöjen VOK-superviikonloppuun!

Superviikonlopun aikana voi ilmoittautua joko kaikkiin tai yksittäisiin teemakoulutuksiin oman kiinnostuksen mukaan.

Tämän vuoden ensimmäinen superviikonloppu järjestettiin 4.–6.4.2014. Katso kuvia koulutuksista [täältä](#).

Ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK-1) yleisopinnot saa suoritettua osallistumalla molempiin viikonloppuihin. Lisäksi osallistujan tulee suorittaa mahdolliset lajiliiton edellyttämät opinnot, joista sovitaan lajikohtaisesti.

VOK-1-koulutuksen tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen.

### Viikonlopun ohjelma

#### Perjantai 31.10.2014

klo 17.30–20.30 Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)

#### Lauantai 1.11.2014

klo 9.00–11.00 Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu (2 h)

klo 12.00–14.00 Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)

klo 14.00–18.00 Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa (4 h)

#### Sunnuntai 2.11.2014

klo 9.00–17.00 Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus (7 h)

### Koulutuksen perustiedot

**Ajankohta:** 31.10.–2.11.2014

**Paikka:** Olympiastadion, Helsinki (muutokset mahdollisia)

**Kouluttajat:** Ilmoitetaan myöhemmin

**Ilmoittautumiset:** Ilmoittaudu koulutuksiin [verkkolomakkeella](#)

**Hinta:** VOK-superviikonloppu yhteishintaan 140 euroa.

Mikäli osallistut vain osittain viikonlopun koulutuksiin, hinnat ovat seuraavat:

**Hinta:** koulutuksen pituus 2–3 h: 26 euroa

**Hinta:** koulutuksen pituus 4–6 h: 48 euroa

**Hinta:** koulutuksen pituus 7–9 h: 68 euroa

Hintoihin lisätään 3 euron toimistomaksu.

**Lisätietoja:** Tarja Nieminen, nuorisopäällikkö, tarja.nieminen(at)eslu.fi, 0400 894 559

Kaikki ESLUn koulutukset löydät [verkkosivuiltamme](#).

**Tervetuloa mukaan!**

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
Olympiastadion, Eteläkaare, 00250 HELSINKI  
puh. 040 451 3294, eslu@eslu.fi  
[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)



Osoitelähde: Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn rekisteri