

VOK SUPERVIAIKONLOPPU KOKO SUOMESSA

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

VOK Superviikonloppujen aikataulut 2015

1. VIKONLOPPU 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. VIKONLOPPU 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

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

