

PERUSKOULUTUKSET

- Liikunta osana arkea Helsinki ma 24.1. & 7.2. klo 17.30–20.30
Hyvinkää la 5.3. klo 10.00–17.00
- Kestävyysharjoitus ja lihaskunto Helsinki ti 15.2. & 1.3. klo 17.30–20.30
Hyvinkää la 16.4. klo 10.00–17.00
- Lihaskunto ja liikehallinta Helsinki to 10.3. & 24.3. klo 17.30–20.30
Hyvinkää la 21.5. klo 10.00–17.00

VAPAAVALINTAISET KOULUTUKSET

- Keppijumppa (järjestää Ryhtiliike ry) Lohja la 22.1. klo 9.30–17.00
- Ravitsemuksen starttikurssi Helsinki la 26.2. klo 10.00–16.00
- Kuntonyrkkeily Helsinki la 19.3. klo 12.00–18.00
- Dynaaminen Liikkuvuusharjoittelu Helsinki la 16.4. klo 12.00–18.00
- Sauvakävely Helsinki la 28.5. klo 10.00–16.00
- Kuntosali Paikka ja ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Liikuttajakoulutus on suunnattu urheiluseurojen ja muiden yhdistysten aikuisliikunnan **ohjaajille ja valmentajille**. Koulutus perehdyttää terveyden ja toimintakyvyn käsitteisiin, liikunnan terveysvaikutuksiin ja liikuntaneuvontaan. Käytännönläheisessä koulutuksessa tehdään ja kokeillaan asioita itse. Koulutuksen tavoitteena on antaa ohjaajalle eväät aikuisten liikuttamiseen innostavasti, turvallisesti ja monipuolisesti. Koulutuksista voi hakea myös **kimmoketta omaan liikkumiseen** ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Koulutustarjottimelta saa valita yksittäisiä kursseja tai suorittaa koko aikuisliikunnan 1-tason koulutuskokonaisuuden ja valmistua **Liikuttajaksi**.

Liikuttajakoulutusten hinta

Yksittäisen Liikuttajan peruskoulutuksen hinta on 75 euroa/hlö, vapaavalintaiset alkaen 50 euroa/hlö. Hinta sisältää koulutusmateriaalin ja todistuksen. Hintaan lisätään laskutuslisä 3 euroa. Tutustu myös 10 euron koulutuslaskun ehtoihin ja KKI-koulutustukeen, os. www.eslu.fi

Ilmoittautuminen: www.eslu.fi/koulutus

Lisätietoja: Merja Palkama, terveysliikunnan kehittäjä
@ merja.palkama@eslu.fi
gsm. 040 595 4195
www.eslu.fi

Koulutuskalenteri kevät 2011

Liikunta osana arkea

ma 24.1. & 7.2.
la 5.3.

klo 17.30–20.30
klo 10.00–17.00

Helsinki, Olympiastadionin monitoimitila
Hyvinkää, Martin nuorisotalon monitoimitila

Koulutuksessa opitaan tunnistamaan ja ymmärtämään terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä. Koulutuksen sisältö:

- Liikunnan välttämättömyys elimistön hyvinvoinnille ihmisen evoluution pohjalta
- Arkiaktiivisuuden ja elimistön huollon yhteys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille
- Liikunnan kannalta tärkeimpien elinjärjestelmien rakenne, toiminta ja yhteistyö
- Elämäntavan muutosprosessin eri vaiheet

Kestävyyuskunto ja lihahuolto

ti 15.2. & 1.3.
la 16.4.

klo 17.30–20.30
klo 10.00–17.00

Helsinki, Olympiastadionin monitoimitila
Hyvinkää, Martin nuorisotalon monitoimitila

Koulutuksessa opitaan terveyttä ja suorituskykyä parantavan ja ylläpitävän kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelun sekä lihahuollon tärkeimmät perusasiat. Koulutuksen sisältö:

- Kuntoilun perusrakenteet: kestävyysliikunnan säännöllisen harjoittelun yhteys hyvinvointiin
- Yksilöllisen harjoituskerran rakentaminen ja ohjaaminen turvallisesti ja tehokkaasti
- Päivittäinen lihahuolto sekä lihasten ja nivelten liikkuvuus

Lihaskunto ja liikehallinta

to 10.3. & 24.3.
la 21.5.

klo 17.30–20.30
klo 10.00–17.00

Helsinki, Olympiastadionin monitoimitila
Hyvinkää, Martin nuorisotalon monitoimitila

Koulutuksessa opitaan, miten keho tuottaa liikkeitä ja miten kehon hermo-lihasjärjestelmää tulisi harjoittaa, jotta sen kyky ja mahdollisuudet liikkeen tuottamiseen pysyisivät mahdollisimman hyvinä. Koulutuksen sisältö:

- Kehon ohjaus- ja säätelyjärjestelmän tunnistaminen
- Toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun perusteiden ymmärtäminen harjoittelun lähtökohtana ja lihaskuntoharjoitteiden kehittäminen nousujohteisesti perusliikkeiden pohjalta
- Vartalon ydintuen merkityksen tiedostaminen turvallisessa ja tehokkaassa liikunnassa
- Lihaskäynnitysten tunnistaminen ja päivittäinen lihahuolto

Ilmoittautuminen:
Lisätietoja:

www.eslu.fi/koulutus
Merja Palkama, merja.palkama@eslu.fi

Päivitetty 22.12.2010