

Liiku ja  
innosta  
toisetkin  
liikkumaan

Lisätietoa  
aikuisten  
liikuttamisesta

# Koulutuksella lisää tietoa ja taitoa



Hyvinvointia ja iloa aikuisliikunnasta

Monipuolinen starttikoulutus kaikille aikuisliikunnasta kiinnostuneille!

## Tervetuloa liikuttajaksi (3 h)

Koulutus tarjoaa perustietoa aikuisten kunto- ja terveysliikunnasta sekä ideoita ja neuvoja aikuisliikunnan ohjaamiseen ja ohjauskerran suunnitteluun. Koulutus ei vaadi aiempaa kokemusta muiden liikuttamisesta.

## Koulutuksen sisältö

- Aikuisten kunto- ja terveysliikunnan suositukset
- Vinkkejä ohjaamiseen
- Minä liikkujana ja muiden liikuttajana
- Kannustava ja innostava ilmapiiri
- Elämäntapojen muutosprosessi

Laadukasta perustietoa ohjaamisesta valtakunnallisesti!

## Tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutus (50 h)

Syvennä tietojasi ohjaamisesta tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutuksissa (VOK-1).

Koulutuskokonaisuus antaa hyvät perustiedot ohjauksesta ja harjoittelusta. Kokonaisuus koostuu teemakoulutuksista, joista kolme on suunnattu aikuisten harrasteliikunnasta kiinnostuneille ja viisi lasten valmentajille. Muut osiot sopivat kaikille.

Voit kiinnostuksesi mukaan osallistua vain yksittäisiin teemakoulutuksiin tai suorittaa koko koulutuskokonaisuuden.

Koulutuksia järjestävät Liikunnan aluejärjestöt ympäri Suomea.

[www.liikunnanaluejarjestot.fi](http://www.liikunnanaluejarjestot.fi)

