



Keski-Suomen Liikunta ry järjestää **LIIKKUJAN STARTTIKURSSIN (7h)**

Aika: tiistaina 13.1 klo:17-20 ja keskiviikkona 14.1 klo:17-20
Paikka: KesLin kokoustila, Rautpohjankatu 10, Jkl, Kilpajäähallin II krs.
Käynti A1 katsomon vasemmanpuoleisesta ovesta, KesLin valokyltin alta klo 16.50.

Kohderyhmä:

Sopii kaikille terveystoiminnasta kiinnostuneille - yhtä hyvin itsenäisille liikkujille kuin liikuntaa seuroissa, yrityksissä tai muissa yhteisöissä ohjaaville. Kurssi antaa vinkkejä omatoimiseen liikkumiseen ja perusvalmiudet terveystoimintaa aloittelevien aikuisten liikuttamiseen.

Kouluttaja: Pia-Maria Hemmola

Koulutuksen sisältö ja aikataulu:

Tiistaina 13.1

17.00 Kurssin avaus, esittäytymiset ja Liikuttaja –tutkinnon esittely
17.30 Teoria, liikuntatapojen muuttaminen, aktiivinen elämäntapa/liikunnan eri muodot, keskustelu liikuntatapojen muuttamisesta
18.45 Käytäntö / Sauvakävelylenkki ja gymstickliikkeitä
20.00 Päivä päättyy

Keskiviikkona 14.1

17.00 Teoria/ liikuntakerran rakenne, ohjaamisen perusteet
18.00 Paritehtävät
19.15 Kurssin yhteenveto ja palautteet
20.00 Kurssi päättyy

Hinta: 40€ /hlö

Tarvitset: Muistiinpanovälineet ja ulkoliikuntaan sopivat varusteet.

Tiedustelut: Tanja Onatsu, aikuisliikunnan kehittäjä, Keski-Suomen Liikunta ry, 010-666 4204 tai tanja.onatsu@kesli.fi

Ilmoittautuminen:

Perjantaihin 7.1. mennessä sähköpostilla toimisto@kesli.fi tai 010-666 4200

Ilmoittautumisehdot:

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään 50 % kurssimaksusta. HUOM! Peruuttamatta jääneestä ilmoittautumisesta perimme koko kurssimaksun, ellei ilmoittautuneella ole esittää lääkärintodistusta. Keski-Suomen Liikunnalla on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia.

