



Kurssi on osa aikuisten kunto- ja terveystiikunnan ohjaajakoulutusta – Liikuttajatutkintoa – joka koostuu viidestä kurssista ja itsenäisistä opinnoista. Koulutuskokonaisuus antaa perusvalmiudet aikuisten terveystiikuntaryhmien ohjaamiseen ja se on suunniteltu erityisesti vertaisohjaajiksi haluaville.



Keski-Suomen Liikunta ry järjestää Ravitsemuksen Startti (7h)

Aika: Tiistaina 13.4. klo 17-20 ja keskiviikkona 14.4. klo 17-20

Paikka: Keski-Suomen Liikunta ry, Rautpohjankatu 10, Jkl, Kilpajäähallin II krs.
Käynti A1 katsomon vasemmanpuoleisesta ovesta, KesLin valokyltin alta.

Hinta: 40€

Kohderyhmä: Sopii kaikille terveystiikunnasta kiinnostuneille - yhtä hyvin itsenäisille liikkujille kuin liikuntaa seuroissa, yrityksissä tai muissa yhteisöissä ohjaaville.

Kouluttaja: Pia-Maria Hemmola

Koulutuksen sisältö ja aikataulu: tiistaina 13.4.

17.00 Kurssin avaus, esittäytymiset ja etätehtävän läpikäynti
17.30 Teoria
19.30 Päivän yhteenveto ja ryhmätöiden jako
20.00 Päivän päätös

keskiviikkona 14.4.

17.00 Ryhmätyöt
18.30 Ryhmätöiden esittely ja purku
19.30 Kurssin yhteenveto ja palautteet
20.00 Kurssin päätös

Tarvitset: muistiinpanovälineet

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

Ilmoittautuminen:

6.4. 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.



Keski-Suomen Liikunta ry

Liikunnan iloa ja hyvää oloa