



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 Keppijumppa kurssin (6h)



Aika: Lauantaina 20.2 klo:10-15

Paikka: Kuokkalan Graniitin tanssisali.

Hinta: 40€

Kohderyhmä:

Sopii kaikille terveystiikunnasta kiinnostuneille - yhtä hyvin keppijumpan ystäville kuin liikuntaa seuroissa, yrityksissä tai muissa yhteisöissä ohjaaville.

Kouluttaja: Pia-Maria Hemmola

Koulutuksen sisältö:

Keppijumpan ideologia juontaa juurensa painonnostosta, jonka perusliikkeistä (työntö ja tempaus) kepillä kuntoilu sai alkunsa. Keppijumppa on terveystiikuntaa sekä lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua, mikä samalla opettaa kuntosali- ja nostotekniikkaa sekä pitää ryhdin kunnossa. Kurssilla käydään läpi keppijumpan perusliikkeet, hiotaan tekniikkaa ja saadaan uusia ideoita erilaisista tuntimalleista.

Tarvitset: Muistiinpanovälineet, sisäliikuntavarusteet ja eväät.

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

Ilmoittautuminen:

12.2. mennessä sähköpostilla toimisto@kesli.fi tai (014) 339 21 00

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