



Ohjaaja- ja valmentajakoulutusta keväänä 2010

Urheiluteippauksen perusteet 3.3.2010, Olympiastadion, Helsinki

Koulutuksessa käydään läpi käytännön esimerkkejä perusteippauksista, jotka valmentajan, huoltajan, vanhemman ja urheilijan tulisi hallita (jalkaholvi, nilkka, polvi, ranne, sormet ja selkä). Koulutuksen hinta on 45 euroa sisältäen ohjaajan materiaalin ja koulutuksessa käytettävät teipit.

Fyysisen harjoittelun perusteet ja menetelmät 13. - 14.3.2010, Hyvinkään ammattioppilaitos

Koulutus antaa perustiedot liikuntafysiologiasta ja selvittää elimistön kuormittamisen vaikutuksia. Koulutus painottuu käytännön tekemiseen ja antaa malleja kestävyys-, voima-, nopeus- ja liikkuvuuden harjoittamiseen. Koulutuksen kohderyhmänä ovat ohjaajat ja valmentajat, joilla on jo jonkin verran valmennuskokemusta. Koulutuksen hinta on 125 euroa sisältäen ohjaajan materiaalin.

Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet 20.3.2010, Olympiastadion, Helsinki

Koulutus luo kokonaiskuvan oppimis- ja opettamistapahtumasta. Se antaa perusvalmiuksia opetustapahtuman järjestämiseen ja virittää kiinnostuksen opettamiseen. Koulutuksen kohderyhmänä ovat ohjaajat ja valmentajat, joilla on jo jonkin verran käytännön valmennuskokemusta. Koulutuksen hinta on 87 euroa sisältäen ohjaajan materiaalin.

Muita kevään aikana järjestettäviä koulutuksia:

Tervetuloa ohjaajaksi! 25.3.2010, Helsinki
Psyykkisen valmennuksen perusteet 17.4.2010, Helsinki
Löydä liikunta -kerhon ohjaajakoulutus 17.4.2010, Helsinki
Lihashuolto-koulutus 21.4.2010, Helsinki
Lasten urheilun perusteet 24.4.2010, Helsinki
Urheiluteippauksen perusteet 4.5.2010, Helsinki

Lisätietoja kaikista koulutuksista saat [täältä](#).

[Kaikkiin koulutuksiin pääset ilmoittautumaan tästä.](#)

Talvisin koulutusterveisin
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, ESLU