

Liikunta osana arkea 7.3.2014

Liikunta osana arkea -koulutuksessa opit tunnistamaan ja ymmärtämään terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä.

Koulutuksesta saa ideoita ja työkaluja yksilön innostamiseen ja liikunta-aktiivisuuden nostamiseen, ryhmän ohjaamiseen, aikuisten motivointiin, liikunnan puheeksi ottamiseen ja liikuntaneuvontaan. Koulutuksesta saamiaan oppeja voi hyödyntää niin omassa arjessaan kuin yhdistystoiminnassa tai työssä.

Koulutus on vuorovaikutuksellinen ja käytännönläheinen. Se on kaikille avoin eikä osallistuminen edellytä aiempaa ohjauskokemusta tai koulutusta liikunta-alalta.

Koulutus sisältää ennakkotehtävän, joka toimitetaan kurssivahvistuksen yhteydessä. Aineistoon tulee tutustua ja tehtävä palauttaa ennen koulutukseen tuloa!

Koulutuksen keskeiset teemat

- Liikunnan välttämättömyys elimistön hyvinvoinnille ihmisen evoluution pohjalta
- Arkiaktiivisuuden ja elimistön huollon yhteys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille
- Liikunnan kannalta tärkeimpien elinjärjestelmien rakenne, toiminta ja yhteistyö
- Elämäntavan muutosprosessin eri vaiheet

Koulutus on osa aikuisliikunnan I-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutusta eli Liikuttajakoulutusta. Liikunta osana arkea on Liikuttajakoulutuksen ns. peruskurssien ensimmäinen osa.

Koulutuksen perustiedot

- Ajankohta: perjantai 7.3.2014 klo 17.00 - 21.00
- Paikka: Olympiastadion, Helsinki
- Kouluttaja: Anna Troberg, fysioterapeutti ja kestävyyslajien ammattivalmentaja
- Hinta: 60 euroa + 3 euron toimistomaksu
- Ilmoittautuminen: <http://www.eslu.fi/node/973>
- Peruutusehdot : <http://www.eslu.fi/node/121>

Lisätietoja: Lisätietoja: Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, merja.palkama@eslu.fi, puh. 040 595 4195