

Terveyttä edistävän liikunnan hyvät käytännöt



Hinta  
65  
euroa

Lisää  
laatua  
liikuntaan

Tampere  
Helsinki  
Turku

# Tutustu dynaamiseen liikkuvuuteen

## - Hallittua voimaa harjoitteluun

### OHJELMA

10.00-10.15 Tervetuloa

10.15-11.30 Käytäntö

- Johdatusta aiheeseen käytännön kautta
- Demotunti voimaa, hallintaa, liikkuvuutta

11.30-12.15 Lounastauko

12.15-13.15 Teoriaa

- Liikkuvuuden ABC

13.15-14.30 Käytäntö

- Teoriaa käytäntöön
- Liikkuvuustestejä
- käytännön esimerkkejä alkulämmittelyyn eri lajien kannalta

14.30-14.45. Tauko

14.45-16.00 Käytäntö

**Osallistujat saavat ennen koulutusta aiheeseen virittävän ennakkotehtävän.**

**Aika ja paikka:**

12.2. Tampere (Varala) [www.hlu.fi](http://www.hlu.fi) klo 10-16

9.4. Turku [www.liiku.fi](http://www.liiku.fi) klo 10-16

16.4. Helsinki (Pirkkola) [www.eslu.fi](http://www.eslu.fi) klo 12-18

**Kenelle:** Liikunta- ja urheiluseurojen aikuisten ohjaajille ja valmentajille, kuntien liikunnan ohjaajille, kuntokeskusten ohjaajille

**Kouluttaja:** Mika Pihlman, fysioterapeutti

**Hinta:** 65 euroa sisältäen opetuksen ja materiaalin

**Lisätiedot:**

Tampere: 0207 482604, suvi.vuorela(at)hlu.fi

Helsinki: 040 595 4195, merja.palkama(at)eslu.fi

Turku: 0400 463 790, jukka.laara(at)liiku.fi

**Ilmoittautuminen:**

Ilmoittautumiset suoraan järjestävän aluetoimiston internetsivuilla (kts. yllä).