

## Liikkeelle ja liikuttajaksi VERTAISOHJAAJAKOULUTUS 26.4.-28.4.2010

Tahdon tietää terveydestä! Oppia laajasta lajikirjosta, kuinka saa voimaa voimistelusta, mielenrauhaa melonnasta, virkeyttä vedestä ja rentoutta rungolle. Vertaisohjaajakurssi on tarkoitettu kaikille seniorien kanssa yhteistä työtä tekeville tai alkaville vetäjille sekä harrastajille ja kaverien kannustajille. Tämä kurssi on loistava yhteisen ohjaamisen opinpolun aloitus, joka kannustaa, antaa vinkkejä ja voimaa ohjaushetkiin.

### Ma 26.4.

- Klo 14.00 Tervetuliaiskahvit ja kurssin sisältö, Tuulikki Lindström ja Virpi Palmén  
Klo 15.00 Ryhmytymistä, tutustumista liikunnan parissa sisällä ja ulkona.  
Klo 17.00 Päivällinen  
Klo 18.00 Mitä ohjaajalta vaaditaan?  
Millainen on hyvä ohjaaja?  
Mitä itse odotat ohjaajalta?  
Klo 19.30 Ryhmytön anto



### Ti 27.4.

- Klo 9.00 Kehon ja aivojen herättelyä jumpaten.  
Erilaisia vinkkejä tuolijumpasta ja senioritansseista ja rentousharjoituksista.  
Klo 11.00 Yhdessä yrittäen, ryhmätöiden purkua.  
Klo 12.00 Lounas  
Klo 13.30 Senioriliikunnan opettaminen, Tuulikki Lindström  
Klo 15.00 Ohjaaminen ulkona – sauvakävelyn vinkit  
Klo 16.30 Liiku ja Leiki altaalla  
Klo 17.30 Päivällinen  
Klo 19.00 Arviointia ja vuorovaikutusta rantsaunalla



### Ke 28.4.

- Klo 9.00 Aamun herätys ulkona ja retkeilyä Karnaisten kauniissa maisemissa.  
Suunnistus- ja retkeilytaitoja matkalla opastavat mm. Raimo Laitinen  
Klo 11.30 Zumbaa senioreille  
Klo 12.30 Lounas  
Klo 13.30 Palauteskustelu ja ohjausevää reppuun kotinvietäväksi!

### Lisätiedot vertaisohjaajakurssista:

Aikuisliikuntapäällikkö Virpi Palmen, [virpi.palmen@kisakallio.fi](mailto:virpi.palmen@kisakallio.fi) tai 040 4552 852

### Ohjelma ja hinta:

Kurssimaksu on 180 € sisältää täysihoidon, opetuksen, materiaalin ja vakuutuksen. Syksyllä vertaisohjaajakurssit jatkuvat lajikohtaisilla osioilla, jossa mm. melontaa, curlingia ja seniorijumpaa.

### Kurssivaraukset:

Myyntineuvottelija Niina Virtanen, [niina.virtanen@kisakallio.fi](mailto:niina.virtanen@kisakallio.fi) tai (019) 3151 216