

VOIMAA JA TASAPAINOA - VERTAISOHJAAJAKOULUTUS



**Oletko kiinnostunut ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta?
Haluaisitko innostaa ikäihmisiä liikkumaan ja aktiiviseen elämään?
Oletko miettinyt, miten voisit hyödyntää omia taitojasi vapaaehtoistyössä?
Kaipaanko käytännön vinkkejä ikäihmisten liikunnan ohjaamiseen?**

**Jos nämä tai muut ikäihmisten liikuttamiseen liittyvät asiat askarruttavat
mieltäsi, niin Voimaa ja tasapainoa -vertaisohjaajakoulutus on juuri oikea
paikka sinulle!**

Rajattomasti Liikuntaa -kumppanuusverkosto ja ILLI-hanke järjestävät maksuttomia vertaisohjaajakoulutuksia iäkkäiden liikunnan edistämiseksi. Kolmen tunnin Voimaa ja tasapainoa -vertaisohjaajakoulutus on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Aiempaa ohjauskokemusta ei tarvita. Koulutus sisältää teoriaosuuden sekä käytännön harjoituksia liikuntasalissa. Koulutuksesta saat valmiita materiaaleja ja harjoitusohjelmia käyttöösi.

Koulutuksen sisältö

- Liikkumiseen aktivoiminen ja innostaminen vertaisohjaajana
- Apuohjaajana, ryhmäohjaajana tai liikuntakaverina toimiminen
- Tietoa vapaaehtoistyön periaatteista ja mahdollisuuksista
- Taitoja voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaamiseen
- Ideoita ryhmäytymis- ja vuorovaikutustilanteisiin

Koulutuksen ajankohta

- Ti 14.1.2025 klo 9.00 - 12.00, Karin kampus (Aittakarinkatu 10, Rauma)

Ilmoittaudu tästä

Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään keskiviikkoon 8.1. mennessä. Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat tiedot koulutuksesta sähköpostiin.

Tervetuloa mukaan!

LISÄTIETOJA:

juha.koskelo@liiku.fi p. 050 536 033

www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta

