



TUL:n Savon piiri ry
Kauppakatu 42-44
78200 VARKAUS
puhelin 044-906 2144
anna-maija.piippo@tul.fi
www.tulsavo.fi

TUL:n Savon piiri järjestää kaikille avoimen

Kuntojumpan ohjaaminen (7 t) -kurssin Varkaudessa lauantaina 12.11.2011

Kurssi on tarkoitettu kunto- ja terveysliikunnan ohjaajille, jotka haluavat aloittaa kuntovoimistelun ohjaamisen tai päivittää tietoaan voimistelun ohjaamisessa. Se käy myös erinomaisesti kaikille omasta kunnostaan huolehtiville itsenäisille kuntoilijoille.

Sisältö Kurssi antaa lisävalmiuksia ja varmuutta kunto- ja terveysliikuntaan kuuluvan kuntovoimistelun ohjaamiseen. Kurssin teemoja ovat kuntovoimistelu osana terveysliikuntaa, voimistelutunnin suunnittelu (tunnin tavoitteet, ryhmän huomioiminen sekä liikkeiden ja musiikin valinta), mallitunti käytännössä, ohjaajan tehtävät, tunnin painotukset (välineiden käyttö, rentousmenetelmät, venyttelyt, syvien lihasten harjoittaminen sekä tasapainon ja koordinaation harjoittaminen) sekä opetusharjoitukset.

Materiaali Kurssimateriaalina on Kuntovoimistelun perusteet -opas.

Paikka Varkauden uimahallin sali, Ahlströminkatu 11, 78250 Varkaus

Aika lauantai 12.11.2011, klo 9.30 alkaen

Kouluttajana TUL:n terveys- ja kuntoliikuntakouluttaja, työfysioterapeutti Leena Kämäräinen

Osallistumismaksu (laskutetaan ilmoittautumisen jälkeen)

TUL:n jäsenseurojen edustajille 30 euroa, muille 45 euroa sisältäen koulutuksen, materiaalin, todistuksen, keittolounaan ja päätöskahvit.

Ilmoittautumiset

sitovasti 3.11. mennessä TUL:n Savon piiri ry:n toimistoon, Kauppakatu 42-44, 78200 Varkaus, puh: 044 906 2144/A-M Piippo, sähköposti: anna-maija.piippo@tul.fi.