

Sinustako Liikuntaluotsi?



Liikunnan vertaisohjaajakurssi

LIIKUNTALUOTSI -KURSSI antaa perusvalmiudet toimia vertaisohjaajana erilaisissa kunnan, järjestöjen tai seurojen organisoimissa liikuntaryhmissä. Maksuton kurssi antaa rohkeutta ja innostusta vertaisryhmän käynnistämiseen ja ohjaajana toimimiseen. Aikaisempaa kokemusta ohjaamisesta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan.

TAVOITTEET:

- Oppia liikuntaryhmän perusohjaustaitoja
- Saada virikkeitä ja ideoita liikuntaryhmien sisältöjen suunnitteluun
- Kokea liikunnan iloa

LIIKUNTALUOTSIN kurssipäiviä on yhteensä neljä, joista ensimmäinen on suunnattu kaikille. Kolmesta muusta on sinulla mahdollisuus valita itsellesi sopivin kokonaisuus.

LIIKUNTALUOTSIKSI

Kaikille pakollinen

13.9.2017 klo 15–18 Töölön Kisahalli

ULKOILU JA SAUVAKÄVELY

Valinnainen
20.9. klo 15–18
Töölön Kisahalli

TUOLIJUMPPA JA ISTUMATANSSIT

Valinnainen
27.9. klo 15–18
Töölön Kisahalli

TASAPAINO JA VOIMAHARJOITTELU

Valinnainen
4.10. klo 15–18
Töölön Kisahalli

KIINNOSTUITKO?

Minna Ekman

puh. 09 310 87932

s-posti: minna.ekman@hel.fi

Ota yhteyttä 6.9.2017 mennessä:

Päivi Rummukainen

puh. 09 310 71495

s-posti: paivi.rummukainen@hel.fi

Helsinki