

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) tukee urheiluseuroja liikuntaharrastuksen edistämiseksi. Järjestämme koulutusta seuroissa toimiville kerhotoiminnan ohjaajille, nuorille vertaisohjaajille, aikuisten harrasteliikuntaa vetäville ja seuran toimihenkilöille. **Laita tieto eteenpäin seurassasi, niin saat lisää koulutettuja osaajia seuraasi!**



KOULUTUSTA SEURATOIMIJOILLE VARSINAIS-SUOMESSA

HELMIKUU 2008

AIKUISTEN HARRASTELIIKUNNAN VETÄJÄT

LIKUTTAJATUTKINTO (50 h)

Turku 9.-10.2 Liikuttajatutkinto I-osa (Liikkujan- ja Ohjaamisen Starttikurssit)

Turku 15.-16.3 Liikuttajatutkinto II-osa (Liikunnan terveystieto, Lumikenkäily)

Hinta: Liikuttajatutkinnon hinta on **280 €**, josta voi hakea koulutustukea KKI-ohjelmalta puolet koulutuksen hinnasta.

Monipuolinen terveyttä edistävän liikunnan koulutuskokonaisuus.

Kohderyhmä: Ohjaajat tai aikuisten ohjaamisesta kiinnostuneet

Kurssin sisältö: koostuu kolmesta toisiaan täydentävästä aikuisten terveysliikuntakurssista, jotka ovat Liikkujan Startti, Ohjaamisen Startti, Terveiden Startti.

Lisätiedot: Jukka Läärä, (02) 515 1914 tai 0400 463 790, jukka.laara@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus

OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

OPETTAMINEN JA TAIDON OPPIMISEN PERUSTEET (9 t)

Nousiainen 2.2.2008 klo 9-18

Kouluttaja: Jarmo Rasi

viim. ilm. päivä 23.1.

Hinta: 64€/ hlö, sis. Kahvi, sämpylä, koulutusmateriaali

Koulutus luo kokonaiskuvan oppimis- ja opettamistapahtumasta. Se antaa perusvalmiuksia opetustapahtuman järjestämiseen ja virittää kiinnostuksen opettamiseen.

Kohderyhmä: Valmentajat, joilla on jonkin verran käytännön valmennuskokemusta

Koulutuksen sisältö: Kurssilla keskitytään oppimisympäristöön, oppimiseen ja opettamiseen.

Lisätiedot: Karita Toivonen, (02)5151 913 tai 040-9000 841, karita.toivonen@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus

LASTEN URHEILUN PERUSTEET (8 t)

Turku 9.2.2008 klo 9-17

viim. ilm. päivä 30.1.

Kouluttaja: Tea Järvinen

Hinta: 52 €/hlö, sis. Kahvi, sämpylä, koulutus ja koulutusmateriaali

Koulutus on jokaisen lastenohjaajan peruskoulutus urheilun tavoitteista, periaatteista ja keinoista. Se on mukana lähes kaikkien lajien koulutusohjelmissa.

Kohderyhmä: 7 -13 -vuotiaiden lasten ohjaajat

Koulutuksen sisältö: Koulutuksessa keskitytään lasten urheilun lähtökohtiin, ohjaajan rooliin sekä harjoituksen toteuttamiseen ja suunnitteluun.

Lisätiedot: Karita Toivonen, (02) 5151 913 tai 040-9000 841, karita.toivonen@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS (3 t)

Loimaa 13.2. klo 18-21

Kouluttaja: Marja Vakkuri, LiikUn kouluttaja

Hinta: 38 €/hlö, sis. Koulutus ja koulutusmateriaali

viim. ilm. päivä 30.1.

Koulutuksessa perehdytään urheilijan arkiruokailuun, sen laadullisiin kriteereihin ja aterioiden sopivaan rytmitykseen. Lisäksi aiheina ovat harjoittelua ja palautumista tukevat välipalat, nestetasapaino, kilpailu- ja turnauspäivän ruokailun suunnittelu sekä syömisongelmien ehkäisy ja tunnistaminen.

Kohderyhmä: Nuorten ja aikuisten valmentajat.

Koulutuksen sisältö: Koulutuksessa käsitellään mm. hyvän arkiruokailun periaatteita, ateriarvitymistä, nestetasapainoa, välipalikäytäntöjä sekä urheilijoiden syömisongelmia.

Lisätiedot: Karita Toivonen, (02) 5151 913 tai 040-9000 841, karita.toivonen@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus

KERHO-OHJAAJAT

LÖYDÄ LIIKUNTA –KERHO-OHJAAJAN STARTTIKOULUTUS (6 t)

Turku 1.3.2008 klo 9-15.30 (sis. ½ tunnin ruokatauon) viim. ilm. päivä 15.2.

Kouluttaja: Juhani Lehto, LiikUn kouluttaja

Hinta: OPMn tukemana 45 €/hlö (norm. 95 €/hlö)

Kohderyhmä: Lasten liikuntakerho –toiminnan aloittavat ohjaajat

Koulutuksen sisältö: 6-12 -vuotiaiden lasten Löydä liikunta –kerhotoiminta, lasten monitaiturijärjestelmä osana Löydä liikunta –kerhotoimintaa, käytännön vinkkejä lasten liikuntaan ja ohjaamiseen, toiminnan suunnittelun pääperiaatteet.

Lisätiedot: Karita Toivonen, (02) 5151 913 tai 040-9000 841, karita.toivonen@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus

HARRASTEMANAGERIKOULUTUS (3 t)

Riihikoski to 24.1. klo 17-20

viim. ilm. päivä 17.1.

Turku ti 12.2. klo 17-20

viim. ilm. päivä 1.2.

Kouluttaja: Sonja Stenman

Hinta: Ilmainen (OPM tukee koulutusta)

Kohderyhmä: aikuisille, jotka toimivat nuorten tukihenkilöinä seuroissa.

Harrastemanageri on turvallinen aikuinen, joka toimii nuorten tukena ja innostajana.

Harrastemanageri pitää langat käsissään ja on nuorten käytettävissä ja apuna

Harrastemanagerikoulutuksen sisältö:

Harrastemanagerikoulutuksessa selkeytetään harrastemanagerin roolia erityisesti jokaisen tehtävään ryhtyneen oman seuran tarpeiden näkökulmasta. Lisäksi tilaisuudessa vaihdetaan mielipiteitä, ideoita ja synnytetään yhteistyötä seurojen välillä.

Lisätiedot: Karita Toivonen, (02) 5151 913 tai 040-9000 841, karita.toivonen@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus



LIIKUNTALEIKKIKOULU-OHJAAJAKOULUTUS (16 t)

Turku: 6 ja 13.2 klo.17-21 sekä la 1.3 klo 9-17 viim. ilm. päivä 22.1.

Kouluttaja: Katarina Hemling, Jarkko Elo

Hinta: Hinta: 190€ (sisältää iltakoulutuksissa sämpylän, la-päivänä keittolounaan)

Kohderyhmä: Koulutukseen voi osallistua jo 16-vuotiaana ja toimia apuohjaajana ryhmässä. Ryhmästä vastaa aina 18-vuotta täyttänyt ohjaaja. Yhdistyksissä Liikuntaleikkikoulu on pienten lasten (3-6 –vuotiaat) monipuolinen liikuntaharrastus. Päivähoidossa Liikuntaleikkikoulu-ohjelmaa voidaan soveltaa osaksi liikuntakasvatusta.

Koulutussisältö: Ohjaajakoulutuksessa teemoina ovat mm. leikinkehittely, liikunnan perustaitojen kehittyminen, liiketekijöiden ja erilaisten ohjaustapojen käyttö osana monipuolista lasten liikuntaa.

Ohjaajakoulutuksessa osallistuja saa Liikuntaleikkikoulun ohjaajan oikeudet ja käyttöönsä liikuntaohjelman kansion. Koulutuksen jälkeen Liikuntaleikkikoulu käynnistetään toimipaikassa.

Lisätiedot: Kirsi Rätty puh. (02) 5151 918, kirsi.raty@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus

SEURAN TOIMIHENKILÖT

RAHAA SEURAN KASSAAN (3 t)

Turku: Ti 26.2.2008 klo 18.00-21.00 viim. ilm. päivä 15.2.

Hinta: 50 €/hlö

Kohderyhmä: Seuran toimihenkilöt, johtokuntien ja jaostojen jäsenet

Koulutussisältö: Kurssilla käydään läpi miten eri tavoilla seura voi suorittaa varainhankintaan, ideoidaan uusia keinoja sekä opastaa seuran talouden hoidossa.

Lisätiedot: Tapio Saarni, 02-529 6601, tapio.saarni@liiku.fi

Ilmoittautuminen: www.liiku.fi/koulutus

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

osoitteessa [www.liiku.fi/koulutus!](http://www.liiku.fi/koulutus)