

Liikunnan vertaisohjaajien koulutus 19.–20.9.

Kiinnostaako sinua se, mitä tulee huomioida, kun ohjaa matalan kynnyksen liikuntaa hengityssairautta sairastaville? Tai haluaisitko saada vinkkejä siitä, millaisia rentouttavia harjoituksia voit ohjata liikuntaryhmissä?

Tervetuloa liikunnan koulutuspäiviin, joissa käydään läpi matalan kynnyksen liikuntatuokioiden järjestämistä sekä rentoutumisharjoituksia. Lauantain aikana saat tietoa muun muassa siitä, mitä tulee huomioida, kun ohjaa liikuntaa vähän liikkeville hengityssairautta sairastaville. Päivän aikana saat muun muassa konkreettisia liikevinkkejä liikuntatuokioiden järjestämiseen.

Sunnuntain koulutuspäivässä tutustutaan stressin ilmenemiseen elimistössä ja pääset kokeilemaan palautumista tukevia käytännön harjoitteita, kuten hengitys- ja kehotietoisuusharjoituksia sekä palauttavia taukoliikkeitä. Koulutus tarjoaa konkreettisia ja helposti arkeen vietäviä keinoja voimavarojen vahvistamiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Kouluttajana toimii hyvinvointikokemuksen asiantuntija Susanna Perki.

Koulutus on kaksipäiväinen ja **voit ilmoittautua molempiin päiviin tai vain toiseen.**

Aika	Lauantai-sunnuntai 19.–20.9. (lauantaina klo 11.00–16.00 ja sunnuntaina klo 10.00–15.00)
Paikka	Kauppi Sports Center, Kuntokatu 17, 33520 Tampere. Saunakabinetti (Huom! Taysin ratikkapysäkiltä 500 metrin kävelymatka)
Kohderyhmä	Koulutus on tarkoitettu hengitysyhdistysten liikunnan vertaisohjaajille tai sellaisiksi aikoville
Varustus	Lauantaina: Mukava vaatetus sisälle, sään mukaiset ulkovaatteet sekä oma vesipullo Sunnuntaina: Mukava ja rento vaatetus sisälle, villasukat ja oma viltti
Ilmoittautuminen	Ilmoittautuminen 4.9. mennessä tämän linkin kautta: ilmoittautumislomake . Koulutuksen jälkeen olisi tärkeää, että hyödyntäisit oppeja yhdistyksessä toimiessasi liikunnan vertaisohjaajana. Sinun tulee siis olla yhteydessä omaan hengitysyhdistykseesi ennen ilmoittautumistasi ja kertoa, että ilmoittaudut koulutukseen.

Peruutusehdot	Koulutuksessa noudatetaan seuraavia peruutusehtoja: Peruutuksen voi tehdä kuluitta kaksi (2) viikkoa ennen koulutuksen alkua, jos koulutukseen liittyy majoitus. Päiväkoulutusten osalta peruutuksen voi tehdä viikko (1) ennen koulutusta. Jos osallistuminen perutaan tämän jälkeen, Hengityслиitto perii yhden päivän koulutuksista 50 euroa ja kahden päivän koulutuksista 70 euroa. Toisen henkilön voi vaihtaa maksutta osallistujaksi, jos se on koulutuksen kohderyhmän kannalta mahdollista. Jos peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja.
Hinta	Maksuton. Hengityслиitto maksaa Hengitysyhdistysten osallistujien <u>kohtuulliset matkakulut</u> luottamushenkilöiden ja yhdistysaktiivien matkustussäännön mukaisesti. Säännöt löydät klikkaamalla tästä. Osallistujien tulee suosia julkisia kulkuneuvoja ja kimppakyytejä.
Lisätiedot	Liikunnan asiantuntija Sara Willberg-Heikkilä, Hengityслиitto, sara.willberg-heikkila@hengityслиitto.fi, p. 044 407 7277.

Päivien ohjelmat seuraavalla sivulla!

Lauantain 19.9. ohjelma (muutokset mahdollisia)

Huom! Lauantain koulutuspäivässä kävellään ulkona noin 1 km matka sään salliessa.

- klo 11.00 Tervetuloa Kauppi Sport Centeriin
- klo 11.15 Yhteinen lounas
- klo 12.00 Teoriaa matalan kynnyksen liikunnasta
- klo 14.00 Kahvit
- klo 14.30 Liikuntatuokion suunnittelun käytännön harjoittelua sisällä ja ulkona
- klo 16.00 Päivä päättyy

Sunnuntain 20.9. ohjelma (muutokset mahdollisia)

- klo 10.00 Alustus rentoutuspäivään (Saran osuus)
- klo 11.00 Palautumisen perusteet - teoriaosuus
- klo 11.45 Lounas
- klo 12.45 Palautumisen perusteet – käytännön harjoitteita
- klo 14.00 Kahvit
- klo 15.00 Hyvää kotimatkaa!

