



## Koulutuskimara lauantaina 31.10.2015

Ohjaajan ja -valmentajan osaamisen, hyvinvoinnin ja jaksamisen varmistamiseksi! Koulutuspäivä sisältää kolme erillistä koulutusosiota, joista voi omien tarpeidensa mukaan valita yhden tai vaikka kaikki kolme koulutusta. Tarjolla ovat:

### **klo 9.00–11.45 Musiikin käyttö- ja lukutaito ohjauksen tueksi**

Koulutuksessa opetellaan lukemaan, pilkkomaan ja tikuttamaan musiikkia, löytämään musiikista liikkumista tukevia elementtejä sekä yhdistämään musiikkia liikkeisiin.

### **klo 12.00–14.45 Ohjaajan oma kehonhuolto ja hyvinvointi**

Osiassa käydään käytännönläheisesti läpi selän toimintaan, tukilihaksiin sekä lihastasapainoon liittyviä asioita valmentajan ja ohjaajan työn kannalta.

### **klo 15.15–18.00 Äänenkäyttö ja -huolto valmennuksessa**

Koulutus tarjoaa perustietoa ihmisäänestä ja sen huoltamisesta - ottaen huomioon liikunnanohjaajien haastavat olosuhteet ja äänelliset vaatimukset.

## Koulutuksen perustiedot

**Ajankohta:** lauantai 31.10.2015 klo 9.00–18.00

**Paikka:** Olympiastadion, Helsinki

**Kouluttajat:** Kati Kauravaara LitT (osat 1 ja 2) sekä Kaarina Ruusuvirta, puheterapeutti (osa 3)

**Hinta:** Kaikkien kolmen koulutuksen yhteishinta on 100 euroa + 3e toimistomaksu. Yksittäin koulutukset ovat:

- Musiikin lukutaito: 30 euroa (+ 3e toimistomaksu)
- Kehonhuolto: 30 euroa (+ 3e toimistomaksu)
- Äänenkäyttö: 45 euroa (+ 3e toimistomaksu)

Ilmoittautuminen verkkolomakkeella

Peruutusehdot

**Lisätiedot:** Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, puh. 040 595 4195.

Kaikki ESLUn koulutukset löydät [verkkosivuiltamme](#).

## Tervetuloa mukaan!

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
Olympiastadion, Eteläkaare, 00250 HELSINKI  
puh. 040 451 3294, [eslu@eslu.fi](mailto:eslu@eslu.fi)  
[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)



Osoitelähde: Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn rekisteri