



ESLUn 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutukset syksyllä 2015

Urheiluteippauksen perusteet 6.10.2015

Tiistai 6.10.2015 klo 17.30–20.30, Olympiastadion, Helsinki
Kouluttaja: Anna Troberg
Hinta: 70 euroa + 3 euron toimistomaksu

Koulutuksessa käydään läpi urheiluteippauksen perusteiden teoriaa sekä käytännön esimerkkejä ja harjoituksia. Lisäksi koulutuksessa tutustutaan urheiluvammojen välittömään ensiapuun ja ensihoidon periaatteisiin.

Lisätietoja koulutuksesta
Ilmoittautuminen verkkolomakkeella

Taitoharjoittelu & Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa 10.10.2015

Lauantai 10.10.2015 klo 9.00–16.00, Töölön kisahalli, Helsinki
Kouluttaja: Harri Salomäki
Hinta: 52 euroa + 3 euron toimistomaksu

Koulutus antaa välineitä tukea lasten taidon oppimista. Koulutus koostuu VOK-1:n sisällöistä Taitoharjoittelu (3 h) sekä Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3 h). Koulutuksessa käydään läpi opettamisen ja oppimisen taidot, palautteenannon eri tavat ja valmennuksen eri tyyliä sekä valmennustilanteen organisointiin liittyviä tekijöitä.

Lisätietoja koulutuksesta
Ilmoittautuminen verkkolomakkeella

Lihashuolto 5.11.2015 ja 10.11.2015

Torstai 5.11. ja tiistai 10.11.2015 klo 17.30–20.30, Allergiatalo, Helsinki
Kouluttaja: Anna Troberg
Hinta: 80 euroa + 3 euron toimistomaksu

Koulutuksen keskeisiä tavoitteita ovat lihashuollon ymmärtäminen osana harjoittelua, oman lajikohtaisen lihastasapainon hahmottaminen sekä kasvuikäisen urheilijan lihashuollon erityispiirteiden ymmärtäminen. Koulutuksesta saa myös eväitä käytännön lihashuoltoharjoitteisiin.

Lisätietoja koulutuksesta
Ilmoittautuminen verkkolomakkeella

Kannustava valmentaja & Liikunnallinen elämäntapa 7.11.2015

Lauantai 7.11.2015 klo 9.00–16.00, Olympiastadion, Helsinki

Kouluttaja: Harri Salomäki

Hinta: 26 euroa + 3 euron toimistomaksu

Koulutuspäivään on yhdistetty kaksi VOK 1-tason koulutusta: Kannustava valmentaja (3 h) ja Liikunnallinen elämäntapa (3 h). Koulutuksessa käydään läpi valmentamisen ja ohjaamisen ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä sekä kannustavan ilmapiirin luomista harjoitus- ja kilpailutilanteessa. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavia tekijöitä elinkaaren eri vaiheissa.

[Lisätietoja koulutuksesta](#)

[Ilmoittautuminen verkkolomakkeella](#)

Kinesioteippaus 12.11.2015 - Uusi koulutus!

Torstai 12.11.2015 klo 17.30–20.30, Allergiatalo, Helsinki

Hinta: 70 euroa + 3 euron toimistomaksu

Kouluttaja: Anna Troberg

Koulutuksessa käydään läpi kinesioteippauksen periaatteita, käytännön esimerkkejä ja harjoitellaan teippausta käytännössä. Koulutuksessa tutustutaan kinesioteippauksen mahdollisuuksiin urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

[Lisätietoja koulutuksesta](#)

[Ilmoittautuminen verkkolomakkeella](#)

Tervetuloa ohjaajaksi! 19.11.2015

Torstai 19.11.2015 klo 17.30–20.30, Olympiastadion, Helsinki

Kouluttaja: Sari Sivonen

Hinta: 60 euroa + 3 euron toimistomaksu

Tervetuloa ohjaajaksi! -koulutus on starttikoulutus urheiluseurojen uusille ohjaajille ja valmentajille sekä ohjaajiksi aikoville. Koulutus antaa perustietoa lasten urheilusta ja lasten kanssa toimimisesta sekä vinkkejä ryhmän hallintaan ja harjoituskerran suunnitteluun. Koulutus on tarkoitettu pääasiassa 6–11-vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille eikä se sisällä liikuntaosuutta.

[Lisätietoja koulutuksesta](#)

[Ilmoittautuminen verkkolomakkeella](#)

Tytöt ja naiset urheilijoina 26.11.2015

Torstai 26.11.2015 klo 17.30–20.30, Allergiatalo, Helsinki

Kouluttaja: Teija Meling

Hinta: 60 euroa + 3 euron toimistomaksu

Koulutuksessa pohditaan, pitäisikö sukupuoliset erot ottaa huomioon harjoittelussa ja käydään läpi muun muassa fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka tuovat mukanaan haasteita urheiluun tyttöjen kasvaessa naisiksi. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi ravitsemuksen haasteet tyttö- ja naisurheilussa sekä naisurheilijan tyypilliset urheiluvammat. Koulutus on suunnattu lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille sekä lasten vanhemmille.

[Lisätietoja koulutuksesta](#)

[Ilmoittautuminen verkkolomakkeella](#)

[Kaikkia koulutuksia koskevat peruutusehdot](#)

Lisätietoja: Tarja Nieminen, nuorisopäällikkö, tarja.nieminen(at)eslu.fi, p. 0400 894 559.

Kaikki koulutuksemme löydät [ESLUn verkkosivuilta](#).

Tervetuloa mukaan!

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion, Eteläkaari, 00250 HELSINKI
puh. 040 451 3294, eslu@eslu.fi
www.eslu.fi



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