

## Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen teemakoulutukset Maskussa Hemmingin koululla 20 – 22.9. 2019

Tervetuloa Maskuun valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen teemakoulutuksiin  
(VOK 1 :een kuuluvat vapaasti valittavat koulutukset 20 h)

Koulutuksen aikataulu pe 20.9 klo 17.30 – 21, la klo 9 – 19.45 ja su klo 9 – 17

Kouluttajina toimivat LiikUn Maikku Miettinen ja Petka Lehtinen.

Koulutuksen sisältö

- Kannustava valmentaja ja ohjaaja, luento (Maikku)
- Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu, luento (Petka)
- Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa, luento sekä Sali (Petka)
- Fyysinen harjoittelu, luento sekä Sali (Petka)
- Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen, luento (Maikku)
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa, luento (Maikku)

Koulutus sisältää ennakkotehtäviä, jotka lähetetään koulutukseen osallistujille ennen koulutuksen alkua.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot [anne.kirstina@gmail.com](mailto:anne.kirstina@gmail.com) . Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita nimesi, seurasi ja kokemus valmennustyöstä. Tiedot välitetään kouluttajille.  
Ilmoittautumiset viim. 5.9.2019.

Koulutuksen hinta on 140 euroa ja se maksetaan **6.9.2019** mennessä Maskun Tempon judojaoston tilille **FI27 5259 0440 015425**. Viite: koulutukseen osallistujan nimi ja VOK koulutus  
Koulutuksessa noudatamme Judoliiton peruutusehtoja <https://www.judoliitto.fi/judoliitto/hinnasto/>

Viikonlopun aikataulu on todella tiivis, joten varaa iloista ja energistä mieltä, sekä pientä purtavaa.  
Koulutuksen alkaessa käydään ohjelma läpi, jolloin selviää tarkemmat tauot yms.  
Koulutuksen hintaan sisältyy taukojen kahvi/tee/mehu.

Tervetuloa Maskuun!

