



Liikkeelle-virikepäivä lauantaina 18.2.2012 klo 10-17

Tervetuloa Soveltava Liikunta SoveLin Liikkeelle-virikepäivään!

Tule rohkeasti oppimaan ja ideoimaan yhdessä uutta tai tekemään vanhaa uudella tavalla. Koulutus on tarkoitettu yhdistysten, järjestöjen ja seurojen liikunnasta vastaaville henkilöille ja ohjaajille. Myös ammattilaiset ovat tervetulleita koulutukseen, sillä yhtenä tavoitteena on lisätä yhteistyötä liikunnan toimijoiden kesken. Ideapäivä tarjoaa virikkeitä liikunnan monipuolistamiseen. Päivän aikana tutustutaan sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten tasapainoharjoitteluun, Asahi-terveysliikuntaan ja pelisovelluksiin. Mukaan muistiinpanovälineet ja liikuntaan sopiva vaatetus.

Aika	Lauantai 18.2.2012 klo 10.00 – 17.00
Paikka	Ylöjärven Yhtenäiskoulu (luokkatila) ja urheilutalon monitoimisali. Koulutie 4 ja 6, Ylöjärvi
Sisältö	Liikkeelle-virikepäivä (8h), jossa tutustutaan mm. asahi-terveysliikuntaan, sisäpelisovelluksiin ja tasapainoharjoitteluun
Kohderyhmä	yhdistysten, järjestöjen ja seurojen liikunnasta vastaaville henkilöille ja ohjaajille.
Osallistumismaksu	45 euroa/henkilö
Kouluttajat	SoveLin liikkeelle-kouluttajat Margit Eerola ja Ursula Haapanen
Ruokailu	Urheilutalon kahvio on auki ja sieltä voi ostaa kahvia ja jotakin pientä syötävää. Omia eväitäkin voi hyvin ottaa mukaan.
Ilmoittautumiset	ilmoittautuminen viimeistään 3.2.2012 työväenopiston toimistoon p. (03) 565 29194 tai (03) 565 29193

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY



YLÖJÄRVEN TYÖVÄENOPISTO
Ylöjärvi Adult Education Centre

Sivustolla: 1.33470 Ylöjärvi
<http://tyovaeenoopisto.ylojarvi.fi>



Koulutuspäivän ohjelma:

- klo 10.00 Päivän avaus / SoveLi ry:n toiminnanjohtaja Reetta Kettunen
- klo 10.15 Ylöjärven liikuntatoiminta tänään. Keskustelu
- Mitä liikuntatoimintaa Ylöjärvellä on tarjolla?
 - Mistä saan tietoa olemassa olevista liikuntamahdollisuuksista ?
- klo 11.15 Tasapainoharjoittelu nostaa päätään. Miksi tasapainoharjoittelu kannattaa?
- teoriaa ja kannustusta harjoitteluun demoilun ohessa, lisäkoulutukseen vinkit
 - käytännössä; demo perusliikkeitä
- klo 12.15 Evästauko (omat eväät tai omakustanteisesti urheilutalon kahvilasta)
- klo 13.00 Mitä me Ylöjärvellä haluamme ja kenelle ? Ryhmätyö
- Mitä olemassa olevaa toimintaa päivitetään?
 - Millaista uutta liikuntatoimintaa tarvitaan?
 - Kohderyhmän määrittely ja tavoitettavuus
- klo 14.30 Liikuntaosuus/ Asahi-terveysliikunta
- klo 15.30 Virkistystauko
- klo 15.45 Liikuntaosuus/Sisäpelisovelluksia (istuen ja seisten)
- klo 16.45 Miten tästä eteenpäin
Palautekeskustelu
- klo 17.00 Koulutuksen päätös

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:

