

VOK SUPERVIIKONLOPPU KOKO SUOMESSA

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät VOK I tason yhteiset teemakoulutukset kahtena viikonloppuna kaikilla Liikunnan aluejärjestöjen alueille Suomessa. Voit osallistua koko viikonlopun koulutukseen, yhden päivän koulutukseen tai vain yhteen teemakoulutukseen.

VOK Superviikonloppujen aikataulu 2015

1. Viikonloppu 17.-19.4.2015

Perjantai 17.4.

Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3h)

Lauantai 18.4.

Liikunnallinen elämäntapa (3 h)
Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3h)
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet
harjoittelussa (2 h)

Sunnuntai 19.4.

Oppiminen ja opettaminen harjoitus-
tilanteessa (3h)
Taitoharjoittelu (3 h)
Tunne ja vuorovaikutustaidot
valmennuksessa (2 h)

2. Viikonloppu 18.-20.9.2015

Perjantai 18.9.

Ihmisen elinjärjestelmät
ja harjoittelu (3 h)

Lauantai 19.9.

Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu (2 h)
Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)

Herkkyykskausien huomiointi
harjoittelussa (3 h)

Sunnuntai 20.9.

Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus,
kestävyys ja liikkuvuus (7 h)

Osallistumalla kaikkiin koulutuksiin saat
suoritettua I tason yleisopinnot kokonaisu-
udessa.

Hinta: 140 € /koko viikonloppu/osallistuja,
mikäli osallistuu vain osittain viikonlopun
koulutuksiin hinnat ovat seuraavat:
2-3 h: 26 €/osallistuja, 4-6 h: 48 €/osallistuja
ja 7-9 h: 68 €/osallistuja

Superviikonlopun paikkakunnat: Helsinki,
Imatra, Joensuu, Jyväskylä, Kokkola, Kouvola,
Kuopio, Lahti, Oulu, Pori, Rovaniemi, Savon-
linna, Seinäjoki, Sotkamo, Tampere ja Turku.

HUOM! Ilmoittautuminen koulutuksiin ta-
pahtuu Liikunnan aluejärjestöjen nettisivujen
kautta. Koulutusten alkamisajat ja tarkemmat
paikat selviävät alueiden sivulta.

www.sport.fi/etusivu/aluejarjestot

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

