

## **VoiTas-tasapainoharjoitus ohjaajakoulutus**

(VoiTas = voimaa ja tasapainoa)

Aluekoulutus, yhteistyössä:

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, ILLI-hanke (OKM-rahoittama) ja EL Etelä-Pohjanmaan piiri

”Monet päivittäiset toiminnot edellyttävät lihasvoimaa ja tasapainoa. Voimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta seisomaan noustessa, portaissa kävellessä sekä äkillisissä tilanteissa kuten kompastuessa. Tasapainoa tarvitaan asennon säilyttämiseksi niin paikallaan seistessä kuin liikkuessakin.”

Ajat ja paikat koulutuksiin keväällä 2024:

**EL E-P:n piirin Seinäjoen alue:**

ke 20.3. klo 10-12.30 (teoria 30 min ja harjoitukset 1,5-2 h). Seinäjoki jääurheilukeskus, Alaseinäjoenkatu 9, 60320 Seinäjoki

**EL E-P:n piirin Suupohjan alue:**

ti 26.3. klo 10-12.30 (teoria 30 min ja harjoitukset 1,5-2 h). Kauhajoki Kulttuuritalo Sanssi, Eduskuntakatu 5, 61800 Kauhajoki

**EL E-P:n piirin Kuusiokuntien alue:**

ke 17.4. klo 10-12.30 (teoria 30 min ja harjoitukset 1,5-2 h). Kuortaneen Urheiluopisto (Hyppyri ja Pallohalli) Opistotie 1, 63100 Kuortane

**(Muiden alueiden koulutukset syksyllä 2024)**

Kenelle: Yhdistysten liikuntavastaaville, liikunnan vertaisryhmien ohjaajille sekä uusille ryhmänvetäjille (uusia tasapainoharjoitusryhmiä yhdistykseen)

**2 henkilöä/yhdistys**, koulutukset järjestetään alueittain

Tavoite: Saada uudenlaista toimintaa yhdistykseen tai täydentää jo olemassa olevia ryhmäliikuntatoimintoja

Mukaan: Sisäliikunta vaatetus ja sisäkengät

Kouluttaja: liikunnanohjaaja Sonja Viljanen

Koulutus on osallistujille ilmainen

**Sitovat ilmoittautumiset:**

Seinäjoen alue: 8.3.2024 mennessä

Suupohjan alue: 20.3.2024 mennessä

Kuusiokuntien alue: 10.4.2024 mennessä

**Ilmoittautumiset sähköpostilla:** [etela-pohjanmaa@elakeliitto.fi](mailto:etela-pohjanmaa@elakeliitto.fi)

(sähköpostiin nimet + yhdistys/alue)

Sähköpostiin aihe: VoiTas

Innostakaa osallistujat mukaan tähän hienoon mahdollisuuteen ja tärkeään koulutukseen!

yt. Sirpa Jussila