



## Liikkeelle-peruskoulutus yhdistysten liikunnasta kiinnostuneille!

*Tervetuloa Soveltava Liikunta SoveLin Liikkeelle-peruskoulutukseen!*

Koulutuksen tavoitteena on tukea paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan aloittamista ja kehittämistä. Tutustumme sovelletun liikunnan paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin sekä keskustelemme liikunnan järjestämisen mahdollisuuksista. Päivien aikana pohdimme yhdessä liikuntavastaavan rooleja ja tehtäviä sekä sitä, miten liikuntavastaavat voivat motivoida jäseniä mukaan liikkumaan.

Ryhmätyönä suunnitellaan tapahtuma, koulutus, liikuntakurssi tai lajikokeilu. Samalla luonnostellaan, miten ne saadaan osaksi yhdistyksen toimintasuunnitelmaa, talousarviota ja markkinointia.

Koulutus on oiva verkostoitumispaikka yhdistysten liikuntavastaaville ja paikallistason liikunnan toimijoille!

<b>Aika</b>	Lauantai-sunnuntai 10.-11.3.2012 klo 9.00 – 16.00
<b>Paikka</b>	Ikaalisten Kauppaoppilaitos, Kyrosselänkatu 5, 39500 Ikaalinen
<b>Sisältö</b>	Liikkeelle-peruskoulutus (14 t)
<b>Kohderyhmä</b>	Paikallisyhdistysten liikuntayhteyshenkilöt, liikuntavastaavat, liikunnasta kiinnostuneet, vertaisohjaajiksi halukkaat
<b>Osallistumismaksu</b>	20 euroa/henkilö, sisältäen ruokailut ja kahvit.
<b>Kouluttajat</b>	SoveLin Liikkeelle kouluttajat Ursula Haapanen ja Margit Eerola
<b>Ruokailu</b>	Molempina päivinä osallistujille on keittolounas Kauppalan Helmessä sekä kahvia koululla. Ilmoita mahdollinen erityisruokavalio koulutukseen ilmoittautumisen yhteydessä Hillalle!
<b>Sovellettavat liikuntalajit</b>	Sisäpelisovelluksia ja ideoita tasapaino- ja voimaharjoitteluun sekä kävelykerhon toteuttamiseen. Ohjelmaa voidaan soveltaa koulutukseen osallistujien toiveiden mukaan. (Kerro toiveistasi ilmoittautuessasi.)
<b>Ilmoittautumiset ja lisätiedot</b>	24.2.2012 mennessä sähköpostitse <a href="mailto:hilla.honkanen@ikaalinen.fi">hilla.honkanen@ikaalinen.fi</a> tai puhelimitse 044 7301 350

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:



Terve Lii-Kunta-hanke





## 1. Koulutuspäivä

- klo 9.00 Koulutuksen avaus ja esittäytyminen  
klo 9.15 Keskustelua  
1)Minkälainen merkitys liikunnalla on elämässäsi? Minkälaisia tunteita liikunta sinussa herättää?  
2)Mitä liikuntatoimintaa yhdistyksissä on?  
klo 10.00 Liikunnan käsitteet ja nimikkeet, liikuntapiirakat  
Yhdistyksen liikuntatoiminnan perustehtävä ja toimintaa ohjaavat arvot  
klo 11.00 Liikuntademo; tasapainoharjoittelu tai kuntosaliharjoittelu. Molempien suosio  
yhdistysliikunnassa kasvaa. Miksi harjoittelu kannattaa?  
- teoriaa, kannustusta harjoitteluun, lisäkoulutukseen  
- käytännössä; demot perusliikkeistä  
klo 12.15 Lounastauko  
klo 13.15 Liikuntavastaavan roolit ja tehtävät  
Minkälaiset roolit ja tehtävät liikuntavastaavalla on omassa yhdistyksessämme?  
klo 14.15 Virkistystauko  
klo 14.15 Miten motivoidaan jäseniä / ihmisiä liikuntaan? Ideoiden ja kokemusten jakaminen  
klo 15.00 Liikuntatoiminnan suunnittelu ja organisointi tarpeiden pohjalta. Ryhmätyöt: Suunnitelmat esim.  
yhteisestä liikuntatapahtumasta tai lajikokeilusta, liikuntatoiminnan suunnitelma ja talousarvio  
klo 16.00 1. koulutuspäivän päätös

## 2. Koulutuspäivä

- klo 9.00 Päivän käynnistys ja tunteet edelliseltä päivältä, iltapäivän ryhmätöiden purku  
klo 10.00 Seuratuki ja Kunnossa kaiken ikää ohjelman tarjoamat mahdollisuudet  
klo 10.30 Yhteistyö kunnan kanssa: kaupunki/ liikuntapalvelut/erityisliikunta  
- avustukset ja tuet  
- tilat  
- koulutus ja tiedotus  
- muut ajankohtaiset asiat  
klo 11.00 Lounastauko  
klo 12.00 Liikuntaosuus: sisäpelejä ja näiden sovelluksia sekä ideoita kävelykerhon toteuttamiseen  
klo 15.00 Miten tästä eteenpäin  
Palauttekeskustelu  
klo 16:00 Koulutuksen päätös

Liikkeelle-koulutuksen toteuttavat yhteistyössä:



Terve Lii-Kunta-hanke



Hämeenkyrö