



## TERVE URHEILIJA -KOULUTUS LOVIISASSA

Terve Urheilija -ohjelman tavoitteena on edistää urheilijoiden terveyttä tukevaa valmennus- ja ohjausfilosofiaa. Lisäksi tavoitteena on viedä liikuntaturvallisuus ja hyvät ravintotottumukset osaksi käytännön valmennusta.

### Koulutuksen keskeiset teemat

- **Kehittävä alkulämmittely ja palauttava jäähdyttely 2 t**
  - ⇒ Teoria ja käytännönharjoitus
- **Monipuolinen harjoittelu 2,5 t**
  - ⇒ Lihastoimintaketjut
  - ⇒ Keskivartalon stabiliteetti
  - ⇒ Motoriset perustaidot
  - ⇒ Teoria ja käytännönharjoitus
- **Ravinto ja nesteytys 1,5 t**
  - ⇒ Teoria



## Paikalla on puffetti

### Koulutuksen perustiedot

- **Ajankohta:** sunnuntai 14.12.2014 klo 11.00–17.00
- **Paikka:** Loviisan uusi koulukeskus, ruokasali ja liikuntasali
- **Kohderyhmä:** Loviisan seudun urheiluseurojen valmentajat, ohjaajat ja nuoret urheilijat (96-04). Vanhemmat ovat tervetulleita Ravinto ja nesteytys luentoon.
- **Kouluttaja:** Pasi Lind, Terve Urheilija-kouluttaja
- **Hinta:** Koulutus on ilmainen.
- **Ilmoittautuminen** [www.arashi.fi](http://www.arashi.fi) Ilmoittaudu nopeasti, paikkoja rajoitetusti viimeistään 7.12.2014 mennessä.
- **Sisäliikuntavarustus** (ja jumppamatto) mukaan.



Lisätietoja: Jari Orava puh. 050-3747368, Loviisan seudun judoseura Arashi