

# VERTAISLIIKUTTAJA -KOULUTUS

*Haluatko lisätä liikunnan iloa ja yhteisöllistä tekemistä omassa lähipiirissäsi? Onko liikunta sinulle itsellesi tärkeää ja koet, että sinulla olisi annettavaa ikätovereillesi?*

*Vertaisliikuttajana innostat muita liikkumaan – rennosti ja omista lähtökohdista käsin. Ikä ei ole este, eikä aikaisempaa ohjaajakokemusta tai liikunnallista koulutusta tarvita. Tärkeintä on positiivinen asenne ja halu kannustaa muita.*

*Missä voit toimia vertaisliikuttajana?*

- Eläkeläisyhdistyksissä liikunta- ja ulkoilutuokioiden vetäjänä
- Urheiluseuroissa tai kyläyhdistyksissä ikäihmisten liikunnan mahdollistajana
- Itsenäisesti liikunta- tai ulkoilukaverina omille läheisillesi

## **Koulutuksen ajankohta**

- Ke 27.5.2026 klo 10.00 - 13.00
- Karin kampus, Aittakarinkatu 10, Rauma  
(Parkkipaikat Sahankadun puolella)
- Kolmen tunnin (3 t) koulutus antaa käytännön valmiuksia ikäihmisten liikkumaan innostamiseen ja siihen kuuluu teoriaa ja käytännön harjoituksia sekä valmiita ohjelmia voima- ja tasapaino-harjoitteluun.

## **Ilmoittautuminen:**

Ti 19.5. mennessä **TÄSTÄ**

## **Lisätietoja:**

Juha Koskelo, [juha.koskelo@liiku.fi](mailto:juha.koskelo@liiku.fi)  
[www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta](http://www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta)

