

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

- Ma 28.9.2026 klo 10.00 - 13.00
- Karin kampus (Aittakarinkatu 10, Rauma)
- Kolmen tunnin (3 t) koulutus antaa käytännön valmiuksia ikäihmisten liikkumaan innostamiseen ja siihen kuuluu teoriaa ja käytännön harjoituksia sekä valmiita ohjelmia voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Ilmoittautuminen:

Ke 23.9. mennessä **TÄSTÄ**

Lisätietoja:

Juha Koskelo, juha.koskelo@liiku.fi
www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta

