

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

# KOULUTUSKALENTERI

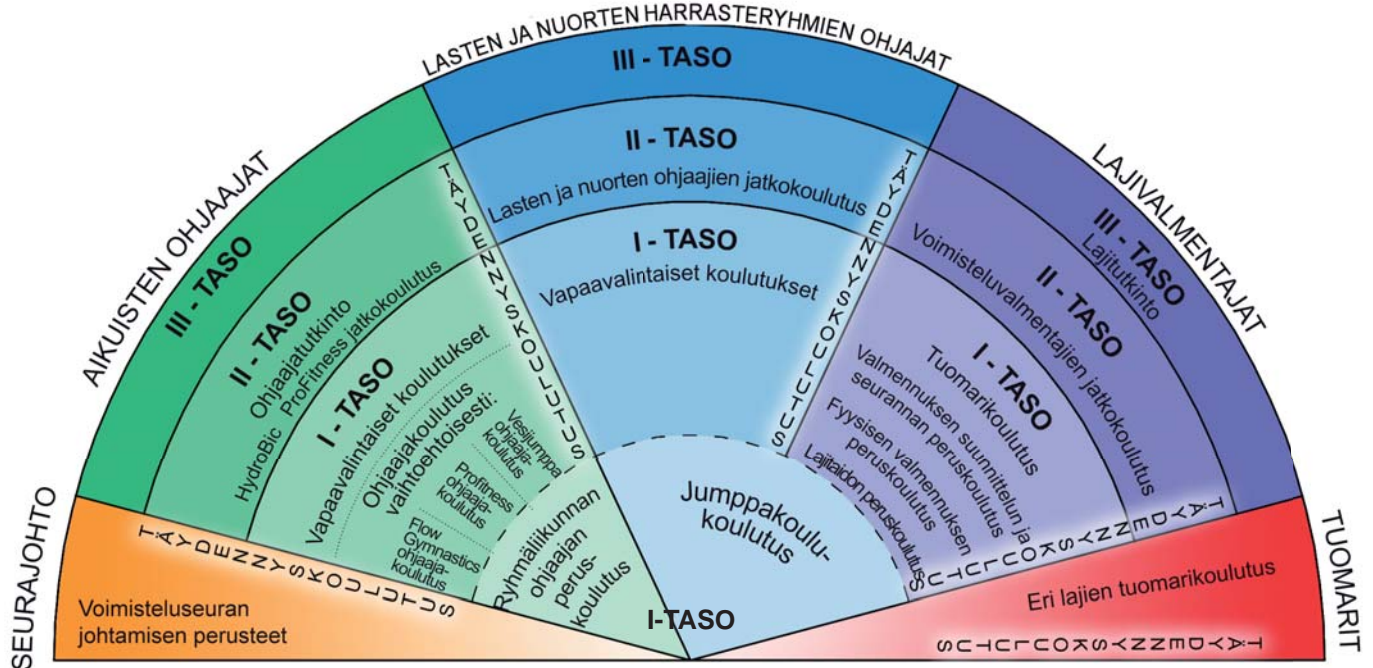
*Syksy 2011*



voimistelu.fi



# Tervetuloa koulutukseen!



**Suomen Voimisteluliitto** on voimisteluliikunnan monipuolinen osaa ja johtava kouluttaja Suomessa. Liiton koulutustoiminnan tavoitteena on lisätä ohjaajien, valmentajien sekä muiden seuratoimijoiden osaamista tarjoamalla laadukkaita ja nykyaikaisia koulutuksia. Liiton koulutustoiminta on pääosin avointa myös muille voimistelusta kiinnostuneille toimijoille kuten opettajille.

**Koulustarjonta** on laajaa ja sitä löytyy seuraavilta osa-alueilta: lasten ja nuorten voimistelu sekä tanssi, perheliikunta, aikuisten voimistelu ja muu ryhmäliikunta, voimistelulajit (8 laji) sekä seurajohtaminen. Ajankohtaisin tieto koulutuksista löytyy aina nettisivuiltamme [www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus).

#### **Koulutusmuodot**

Koulutusta järjestetään ympäri Suomea sekä avoimina koulutuksina että tilauskoulutuksina. Syksyn 2011 avoimet koulutukset löytyvät tästä koulutuskalenterista. Koulutuksia on mahdollista järjestää myös tilauskoulutuksina. Tilauskoulutus on erinomainen tapa saada koulutusta oikeaan aikaan, paikkaan ja tarpeeseen!

#### **Ilmoittautuminen**

Koulutuksiin ilmoittaudutaan ensisijaisesti sähköisesti [www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus). Ilmoittautua voi myös sähköpostitse [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi)

**Koulutuksiin tulee ilmoittautua** viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkua, ellei koulutuksen kohdalla toisin mainita. Koulutukset täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

#### **Hinnat ja maksuehdot**

Koulutuksille on kaksi eri hintaa, jäsenhintaa ja ei-jäsenhintaa. Jäsenhintaa koskee Voimisteluliiton jäsen eurojen ohjaajia, valmentajia, tuomareita ja seurajohtajia. Ei-jäsenille hinnat ovat 20 % kalliimmat kuin jäsenille. Jäsenhinnan saamiseksi tulee ilmoittautumisen yhteydessä kertoa seuran nimi ja laskun saajana tulee olla joko jäsen seura tai jäsen henkilökohtaisesti. Lasku toimitetaan sähköpostitse. Jos lasku halutaan postitse, peritään siitä laskutuslisä. Lasku tulee olla maksettuna ennen koulutustilaisuuden alkua.

Liikuntakoulutusten hintaan sisältyy tapaturmavakuutus, joka korvaa tapahtuman aikana sattuneet tapaturmat.

#### **Tiedustelut**

Lisätietoja antavat koulutuksen kohdalla mainitut yhteysthenkilöt. Tilauskoulutuksia voi tiedustella alue- ja lajipäälliköiltä, katso yhteystiedot s. 27.

#### **Peruutusehdot**

Osallistuminen koulutukseen tai muuhun tapahtumaan on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeistään 14 vuorokautta ennen koulutuksen alkua, ellei koulutuksen kohdalla toisin mainita. Peruutus tulee aina tehdä kirjallisesti koulutuksen kohdalla mainitulle Voimisteluliiton toimihenkilölle. Mikäli peruutus tehdään myöhemmin kuin 14 vuorokautta ennen tapahtuman alkua, veloitetaan koko osallistumismaksu.

Estyneen henkilön tilalle on mahdollista vaihtaa toinen osallistuja veloituksetta. Sairastapauksissa palautetaan osallistumismaksu lääkärintodistusta vastaan vähennettynä 15 euron toimituskuluilla.

Mikäli Voimisteluliitto joutuu perumaan tilaisuuden vähäisen osallistujamäärän tai kouluttajan sairastumisen vuoksi, palautetaan osallistujalle koko osallistumismaksu.

## Opi uutta, kehitä vanhaa!

# Koulutuskalenterin sisältö

## LAPSET, NUORET JA LAJIT

### I-TASO - PERUSKOULUTUS 5

JUMPPAKOULU-KOULUTUS	5
Jumppakoulu-koulutus, startti, osa 1	5
Jumpaskola del 1	5
Jumppakoulu-koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2	6
Jumppakoulu-koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 7-12-v.	6
Jumppakoulu-koulutus, ohjaajasta valmentajaksi, osa 3	7
Jumppakoulu-koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 3-6-v.	7
Jumppakoulu-täydennyskoulutus	7
Jumppakoulu Arvi-koulutus	8

### LAJITAIIDON PERUSKOULUTUS 8

Joukkuevoimistelu	8
Kilpa-aerobic	8
Miesten telinevoimistelu	8
Naisten telinevoimistelu	8
Rytminen voimistelu	8
TeamGym	8
Trampoliinvoimistelu	8

### FYYSISEN VALMENNUKSEN PERUSKOULUTUS 9

#### VALMENNUKSEN SUUNNITTELUN JA SEURANNAN PK 9

LAJIEN TUOMARIKOULUTUKSET	9
Lajien tuomarikoulutukset, valmennuspäivät ja leirit	9

### II-III-TASO - PERUSKOULUTUS 9

Lasten ja nuorten ohjaajien jatkokoulutus	9
Voimisteluvallmentajien jatkokoulutus	10
Lajitutkinto	10

### TÄYDENNYSKOULUTUS 10

#### PERHELIIKUNTA 10

Perheiliikunnan perusteet	10
Taaperot telmivät ja temppuilevat	10
Vauvatanssi	10
Touhua taaperoille, vipinää vintiöille	10

#### ALLE KOULUIKÄISET 11

Rytmikylvyn Pikku-Kuplat	11
Satuliikuntaa ja temppujumppaa tenaville	11

#### 7-12-VUOTIAAT 11

Gymkids - ohjaajien ideapäivä	11
Leikkisää liikuntaa & viljejä välineideoita	11

#### TANSSI 11

Tanssin ohjauksen perusteet	11
Dance	11
Dance-ideapäivä: ShowDance	11
Dance-ideapäivä: Inspiration	12
Dance-ideapäivä: Afro, Latino & StreetDance	12
Kick Up Your D.a.n.c.e	12
Dance-ideapäivä: Street & Dancehall	12

#### TANSSILLINEN VOIMISTELU 12

Tanssillisen voimistelun tuomarikoulutus	12
Virtaavaa voimaa - tanssillisen voimistelun lajitekniikkakoulutus	12

#### KOREOGRAFIA 12

Koreografian perusteet	12
------------------------	----

#### VOIMISTELULAJIT 13

Tarjan vinkit - ideapäivä JV valmentajille	13
Leikkien tehokkuutta lasten harjoitteluun	13
Kunnon ruokaa voimistelijoille -seuraillat	13
Terve tehtiä -koulutukset	13



## AIKUISET

### I-II-TASO - PERUSKOULUTUS 15

RYHMÄLIIKUNNAN OHJAAJAT	15
Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus	15

#### RYHMÄLIIKUNTA: AEROBIC JA KUNTOVOIMISTELU 15

ProFitness -koulutuskokonaisuus	15
ProFitness -ohjaajakoulutus	15
ProFitness Aerobic-ohjaajan jatkokoulutus	15
ProFitness Aerobic-ohjaajatutkinto	16
Fisaf kuntosaliohjaaja-/Personal Trainer koulutus	16
Jumppastarttiryhmiä ohjaajakoulutus	16

#### RYHMÄLIIKUNTA: TANSSILLINEN VOIMISTELU 16

FlowGymnastics -ohjaajakoulutus, osa 1	16
FlowGymnastics -ohjaajakoulutus, osa 2	16

#### RYHMÄLIIKUNTA: VESIVOIMISTELU 16

Vesijumppa- ja HydroBic-ohjaajakoulutus	16
Vesijumppa-ohjaajakoulutus	16
HydroBic-ohjaajakoulutus	17

#### RYHMÄLIIKUNTA: POWER-YOGA - UUTTA 17

Power-Yoga ohjaajakoulutus	17
----------------------------	----

### TÄYDENNYSKOULUTUKSET JA IDEAPÄIVÄT 17

#### VALMISTUNTIKONSEPTIT 17

Heart & Body	17
Heart & Core	17

#### SVOLI CONVENTION JA HYVÄN OLON JUMPPAPÄIVÄ 18

Hyvän olon jumppapäivä	18
Svoli Convention	18

#### KEHO JA MIELI 18

Jaron parhaat	18
Core & Mind	18

#### SYKETTÄ JA LIHASKUNTOA 18

Upea kropan kannatus - Teijan työkalupakki 2	18
Functional Power välineillä ja ilman	18
Music and Muscles	18

#### TANSSILLISTA 19

Dance & Harmony	19
Tanssi tähtiin Anskun kanssa	19
FlowGymnastics -ideapäivä	19

#### IKÄÄNTYVÄT 20

Vanhusten liikuntaistävien ohjauskoulutus 1	20
Vauhtia, vahvuutta ja vetreyttä varttuneelle väelle	20
Terveyttä ja hyvää oloa seniorijumppaan	20

#### SEURAJOHTAJAKOULUTUS 20

Voimisteluseuran johtamisen perusteet	20
Viestinnällä tunnettuutta voimisteluseuralle	20
Viestintästrategia voimisteluseuratyön tukena	20
Seuran taloushallinto	20
Seurajohdon teemakoulutukset	20

#### KILTATAPAHTUMAT 20

Kiltatapahtumat kiltatiedotteessa, netissä	20
--	----

#### ALUEELLINEN SISÄLTÖ 26

#### YHTEYSTIEDOT 27

Koulutuskalenteri  
5 syysk. 2011

Kannen kuvien kuvaajat:  
**Taustakuva:**  
Jouko Keski-Säntti  
**vasemmalta oikealle:**  
Milla Vahtila,  
Saija Suominen,  
Saija Suominen,  
Jouko Keski-Säntti



# LASTEN, NUORTEN JA LAJIEN OHJAAJA- JA VALMENTAJAKOULUTUS

Opiskelu aloitetaan koulutusjärjestelmän I-tasolta ja koulutuksista muodostetaan suositusten sekä omien kiinnostusten ja tarpeiden mukainen opintokokonaisuus. Koulutuksessa on mahdollisuus suuntautua joko ohjaamiseen tai valmentamiseen. Ohjaajille löytyy oppimisen mahdollisuuksia koulutusjärjestelmän II-tasolle asti ja valmentajille aina III-tasolle asti. Liikunta-alan IV- ja V-tason koulutukseen on mahdollista hakeutua ammatillista koulutusta tarjoavissa opistoissa, ammattikorkeakouluissa ja yliopistossa.

Aiemmin suoritettu vastaavaan osaamiseen tähtäävä koulutus pyritään lukemaan hyväksi opinnoissa ja tasotutkintotodistuksia myönnettäessä. Täydennyskoulutusta hakevat ohjaajat, valmentajat, opettajat ja muut alasta kiinnostuneet voivat valita pohjakoulutuksensa mukaisesti omaa osaamistaan täydentäviä koulutuksia kaikilta koulutusjärjestelmän tasoilta.

## I-TASO

I-tason tutkinto: ohjaajat min. 50 h ja valmentajat min. 100 h koulutusta sekä yhden vuoden ohjaaja-/valmentajakokemus. Kouluttautuminen aloitetaan kaikille ohjaajille ja valmentajille yhteisestä Jumppakoulu-koulutuksesta, jossa opitaan ohjaamisen ja opettamisen perustiedot ja -taidot sekä voimistelun perusteet. Tämän jälkeen ohjaajat ja valmentajat suuntautuvat kumpikin omille koulutuspoluilleen (ks. kuviot alla). Valmentajien pakollisiin (I-tason tasotutkinnon suorittamiseen vaadittaviin) perusopintoihin kuuluvat Lajitaidon peruskoulutus, Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus sekä oman lajin tuomarikoulutus. Ohjaajien I-tason koulutuskokonaisuus täydentyy omavalintaisilla perus- ja täydennyskoulutuksilla.

## II-TASO

II-tason tutkinto: min. 100 h koulutusta ja yhden vuoden ohjaaja-/valmentajakokemus. II-tason opintojen pariin siirrytään I-tason opintojen jälkeen. Ohjaajiksi suuntautuvien opinnot muodostuvat Lasten ja nuorten ohjaajien jatkokoulutuksesta sekä vapaavalintaisista täydennyskoulutuksista (ks. kuvio alla). Valmentajiksi suuntautuvat suorittavat Voimisteluvälmentäjien jatkokoulutuksen. Valmentajat voivat täydentää opintokokonaisuuttaan täydennyskoulutuksilla. (Ks. kuvio alla)

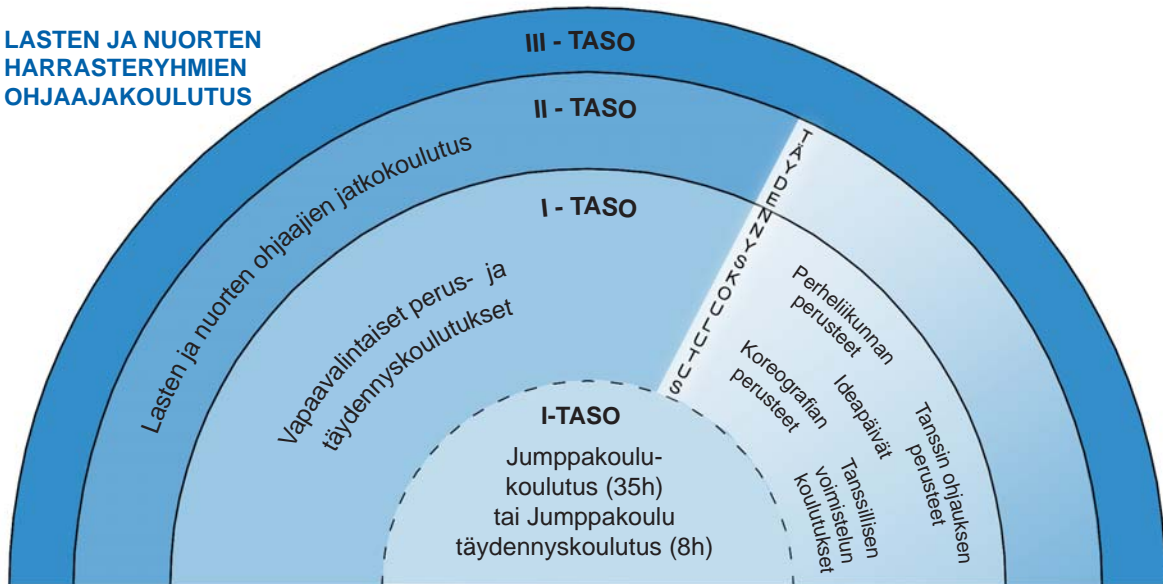
## III-TASO

III-tason tutkinto: Lajitutkinto noin 250 h ja min. kahden vuoden ohjaaja-/valmentajakokemus. Valmentajille suunnattuun lajitutkintoon voi osallistua suorittettuaan I- ja II-tason opinnot.

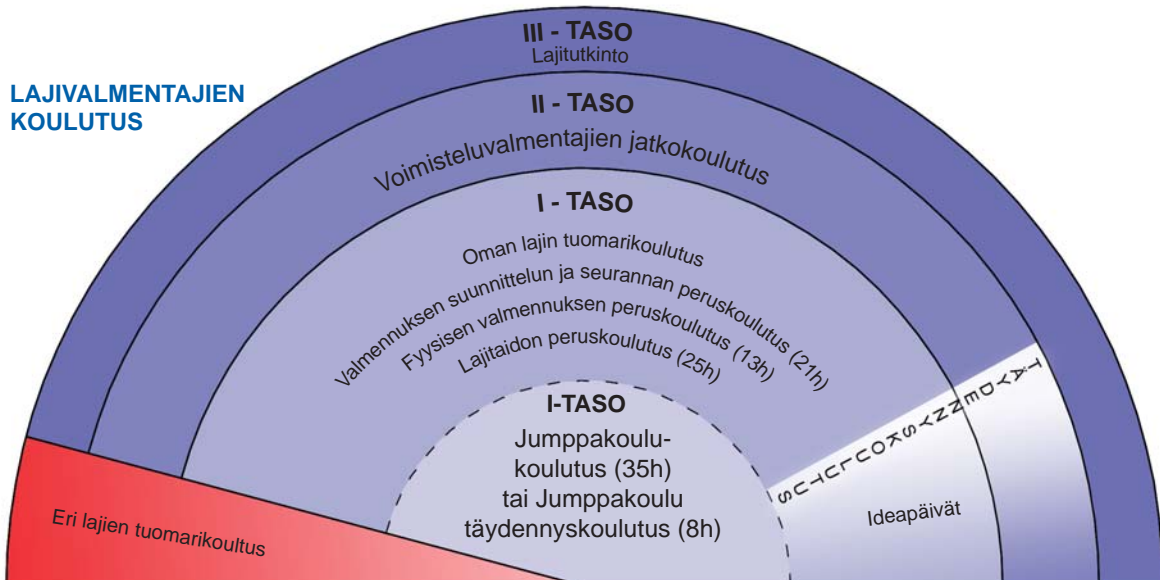
## TASOTODISTUKSET


Tasotodistusta voi hakea kun yllämainitut tason vaatimukset täyttyvät. Tasotodistusta haetaan nettisivujen kautta [www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus)

### LASTEN JA NUORTEN HARRASTERYHMIEN OHJAAJAKOULUTUS




### LAJIVALMENTAJIEN KOULUTUS







**OSA 1**  
Pituus (9 h)




**OHJAAJANA KEHITTÄMINEN**  
OSA 3, 7 - 12-vuotiaat (9 h)




**OHJAAJASTA VALMENTAJAKSI**  
OSA 3, 7 - 12-vuotiaat (9 h)




**OSA 2**  
Pituus (17 h)



**OHJAAJANA KEHITTÄMINEN**  
OSA 3, 3 - 6-vuotiaat (9 h)



**TÄYDENNYSKOULUTUS**  
7-12-vuotiaat (9 h)



### JUMPPAKOULU-KOULUTUS (I-TASO 35 h)

Koulutuskokonaisuus uusille ohjaajille ja valmentajille. Koulutus jakaantuu kolmeen osaan, jotka suositellaan käytäväksi puolen vuoden aikana ja jotka tulee käydä järjestyksessä. Osa 3:ssa on valittavana kolme erilaista vaihtoehtoa: 3-6-v. ohjaajille suunnattu koulutus, 7-12-v. ohjaajille suunnattu koulutus tai 7-12-v. valmentajille suunnattu koulutus. Ohjaamisen perustaidot omaaville, kokeneille ohjaajille, valmentajille ja liikunnan ammattilaisille suosittelemme Jumppakoulu-täydennyskoulutusta. Jumppakoulu-koulutus on kokonaisuus, jolla pätevädyt Jumppakoulu-ohjaajaksi.

Koulutusmateriaali on monipuolinen ja se toimii voimistelun käsikirjana ohjaajille ja valmentajille. Koulutuksen suositusalaikärajana on 16 vuotta. Suosittelemme, että kurssilainen ilmoittautuu kaikkiin kolmeen osaan samalla kertaa.

**JUMPPAKOULU-TÄYDENNYS-KOULUTUS** kokeneille ohjaajille ja valmentajille. Katso s. 7.

### JUMPPAKOULU-KOULUTUS STARTTI, OSA 1

#### Tavoitteet ja sisällöt

Tervetuloa ohjaajaksi! Tässä koulutuksessa pääset alkuun lasten voimistelun ohjaamisessa ja valmentamisessa. Koulutuksessa tutustutaan voimistelun maailmaan perehtyen liikunnan ja voimistelun perustaitoihin ja -liikkeisiin. Astut ohjaajan rooliin ja ymmärrät lasten kasvun ja kehityksen perusteita. Koulutuksen käytyäsi voit aloittaa ohjaamisen esim. apuohjaajana seuran voimistelu-, tanssi- tai liikuntaryhmässä.

#### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille lasten ja nuorten ohjaamisesta kiinnostuneille ja ohjaajiksi/valmentajiksi aikoville. Koska Jumppakoulu-koulutus on kokonaisuus, suosittelemme, että kurssilainen ilmoittautuu kaikkiin kolmeen osaan samalla kertaa.

#### Laajuus ja opetusmuodot

9 h, josta lähiopetusta 8 h ja etäoppimista 1 h.

#### Hinta

Jäsenille 88 €, ei-jäsenille 106 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

#### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi),  
2 viikkoa ennen koulutusta.

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka A) 27.8. Tampere  
B) 25.9. Jyväskylä  
Kouluttajat A) Johanna Nisula  
B) Tytti Leppänen  
Tiedustelut [tiina.koljander@voimistelu.fi](mailto:tiina.koljander@voimistelu.fi), puh. 020 748 2640

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka A) 3.9. Turku  
B) 4.9. Pori  
Kouluttajat A) Anu Toivola  
B) Jumppakoulukouluttaja  
Tiedustelut [eija.ojala@voimistelu.fi](mailto:eija.ojala@voimistelu.fi), puh. 050 558 7228

#### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka A) 3.9. Helsinki  
B) 17.9. Helsinki  
Kouluttajat A) Heli Suokko-Rajala  
B) Isa Lemmetty  
Tiedustelut [eevakaisa.niemi@voimistelu.fi](mailto:eevakaisa.niemi@voimistelu.fi), puh. 09 5490 3385

#### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 17.9. Oulu  
Kouluttaja Jenni Krankka  
Tiedustelut [iina.heikkinen@voimistelu.fi](mailto:iina.heikkinen@voimistelu.fi), puh. 0400 581 706

#### POHJANMAA

Aika ja paikka 24.9. Kokkola  
Kouluttaja Johanna Elo  
Tiedustelut [tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi](mailto:tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi),  
puh. 040 828 2308

#### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 24.9. Kuopio  
Kouluttaja Marika Makkonen  
Tiedustelut [mervi.arsiola@voimistelu.fi](mailto:mervi.arsiola@voimistelu.fi), puh. 0400 920 009

### JUMPPASKOLA DEL 1

#### Kursinnehäll och mål

Välkommen med som ledare! Med den här utbildningen som grund, får du en början på din karriär som ledare och tränare inom barn-gymnastiken. På kursen bekantar vi oss med gymnastikens värld genom att gå igenom grundrörelser inom gymnastik och rörelse. Du kliver in i rollen som ledare och lär dig förstå dig på grunderna inom barn-gymnastiken. Efter att du har genomgått utbildningen, kan du fungera som hjälpledare i din förenings gymnastik-, dans- eller idrottsgrupp. Kursen består av 9 h undervisning varav 1 h förhandsuppgift.

#### Målgrupp

Utbildningen är till för alla som är intresserade av att bli tränare/ledare inom barn- och ungdomsgymnastiken. Eftersom Jumppakoulu-utbildning är en helhet, uppmannas man att så snabbt som möjligt delta i de resterande delarna.

#### Kursavgift

88 € för föreningar som hör till Svoli, 106 € för föreningar som inte hör till Svoli. (I avgiften ingår kursmaterial och olycksfallsförsäkring, ej sakförsäkring eller kost & logi.)

#### Anmälan

Anmälan senast två veckor innan kursdatum på FSG:s hemsida [www.fsg.fi](http://www.fsg.fi), eller direkt till Svolis anmälningsystem [www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus)  
Anmälan är bindande. Vid annullering senare än två veckor innan kursdatum uppbärs ½ kursavgift.

Tid och plats Sept 2011 i Vanda  
Sept 2011 i Vasa

Kursledare Malin Pärus och Martina Wilhelms  
På frågor svarar FSG:s kurskoordinator Elin Fagerström,  
[elin@idrott.fi](mailto:elin@idrott.fi), puh. 050 381 3346 eller  
[sanna.maatta@voimistelu.fi](mailto:sanna.maatta@voimistelu.fi)



## JUMPPAKOULU-KOULUTUS: OPPIMINEN JA OHJAAMINEN, OSA 2

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksessa jatketaan ohjaajan ja valmentajan polulla eteenpäin. Tässä osassa paneudutaan ohjaamisen ja oppimisen perusteisiin sekä tunnin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Ymmärrät monipuolisuuden merkityksen lasten liikunnassa. Koulutuksessa opit ohjaamaan lapsiryhmiä Jumppakoulun periaatteiden mukaisesti niin, että voimistelu on hauskaa, monipuolista, turvallista ja tavoitteellista.

### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu Jumppakoulu-koulutuksen osa 1 suorittaneille ohjaajille ja valmentajille.

### Laajuus ja opetusmuodot

17 h, josta lähiopetusta 16 h ja etäoppimista 1 h.

### Hinta

Jäsenille 112 €, ei-jäsenille 134 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi),  
2 viikkoa ennen koulutusta.

### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka A) 1.-2.10. Turku  
B) 8.-9.10. Pori  
Kouluttajat Anu Toivola, Kirsti Lehtonen, Riitta Danielsson-Ojala  
Tiedustelut [eija.ojala@voimistelu.fi](mailto:eija.ojala@voimistelu.fi), puh. 050 558 7228

### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 8.-9.10. Oulu  
Kouluttaja Salla Virranniemi  
Tiedustelut [iina.heikkinen@voimistelu.fi](mailto:iina.heikkinen@voimistelu.fi), puh. 0400 581 706

### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka A) 8.-9.10. Helsinki  
B) 15.-16.10. Helsinki  
Kouluttajat A) Isa Lemmetty  
B) Heli Suokko-Rajala  
Tiedustelut [eevakaisa.niemi@voimistelu.fi](mailto:eevakaisa.niemi@voimistelu.fi),  
puh. 09 5490 3385

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 22.-23.10. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Aila Sainio  
Hinta Jäsenille 147 €  
Ei-jäsenille 161 €  
Sisältää opetuksen, materiaalin ja täysihoidon opistomajoituksella  
Tiedustelut [tiina.koljander@voimistelu.fi](mailto:tiina.koljander@voimistelu.fi), puh. 020 748 2640

### POHJANMAA

Aika ja paikka 29.-30.10. Kokkola  
Kouluttaja Johanna Elo  
Tiedustelut [tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi](mailto:tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi),  
puh. 040 828 2308

### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 29.-30.10. Kuopio  
Kouluttaja Marika Makkonen  
Tiedustelut [mervi.arsiola@voimistelu.fi](mailto:mervi.arsiola@voimistelu.fi), puh. 0400 920 009



## JUMPPAKOULU-KOULUTUS: OHJAAJANA KEHITYMINEN, OSA 3, 7-12-VUOTIAIDEN OHJAAJAT

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksessa täydennetään ja syvennetään aiemmin opittuja tietoja ja taitoja. Ohjaajana opit tuntiesi suunnittelussa ja ohjauksessa huomioimaan ryhmäsi lapset yksilöinä. Koulutuksessa tutustutaan Voimistelu Asema –tapahtumaan ja sen arviointiperiaatteisiin. Koulutuksen käytyäsi olet Jumppakoulu-ohjaaja, joka hallitsee monipuolisten lasten tuntien ohjaamisen.

### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu Jumppakoulu-koulutuksen osat 1 ja 2 suorittaneille 7-12-vuotiaiden ryhmien apuohjaajille ja ohjaajille.

### Laajuus ja opetusmuodot

9 h, josta lähiopetusta 8 h ja etäoppimista 1 h.

### Hinta

Jäsenille 88 €, ei-jäsenille 106 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi),  
2 viikkoa ennen koulutusta.

### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 29.10. Pori  
Kouluttaja Katja Leino-Murtojärvi  
Tiedustelut [eija.ojala@voimistelu.fi](mailto:eija.ojala@voimistelu.fi), puh. 050 558 7228

### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 12.11. Helsinki  
Kouluttaja Isa Lemmetty  
Tiedustelut [eevakaisa.niemi@voimistelu.fi](mailto:eevakaisa.niemi@voimistelu.fi),  
puh. 09 5490 3385

### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 12.11. Oulu  
Kouluttaja Irina Korhonen  
Tiedustelut [iina.heikkinen@voimistelu.fi](mailto:iina.heikkinen@voimistelu.fi), puh. 0400 581 706

### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 12.11. Kuopio  
Kouluttaja Marika Makkonen  
Tiedustelut [mervi.arsiola@voimistelu.fi](mailto:mervi.arsiola@voimistelu.fi), puh. 0400 920 009

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 26.11.  
Kouluttaja Tytti Leppänen  
Tiedustelut [tiina.koljander@voimistelu.fi](mailto:tiina.koljander@voimistelu.fi), puh. 020 748 2640





## JUMPPAKOULU-KOULUTUS: OHJAAJASTA VALMENTAJAKSI, OSA 3, VALMENTAJAT

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksessa täydennetään ja syvennetään aiemmin opittuja tietoja ja taitoja valmentamisen näkökulmasta. Opit tuntiasi suunnittelussa ja ohjauksessa huomioimaan ryhmäsi lapset yksilöinä. Koulutuksessa tutustutaan Voimistelu Asema –tapahtumaan ja sen arviointiperiaatteisiin. Koulutuksen käytyäsi olet Jumppakoulu-ohjaaja, joka osaa toimia lasten ryhmien valmentajana. Aloitat samalla oman valmentajakoulutuksesi oppimispolun.

### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu Jumppakoulu-koulutuksen osat 1 ja 2 suorittaneille, erityisesti kilparyhmien valmennuksesta kiinnostuneille valmentajille ja apuvalmentajille.

### Laajuus ja opetusmuodot

9 h, josta lähiopetusta 8 h ja etäoppimista 1 h.

### Hinta

Jäsenille 88 €, ei-jäsenille 106 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi), 2 viikkoa ennen koulutusta.

### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 30.10. Turku  
Kouluttaja Riitta Danielsson-Ojala  
Tiedustelut [eija.ojala@voimistelu.fi](mailto:eija.ojala@voimistelu.fi), puh. 050 558 7228

### POHJANMAA

Aika ja paikka 12.11. Seinäjoki  
Kouluttaja Anne-Maria Viinamäki  
Tiedustelut [tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi](mailto:tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi), puh. 040 828 2308

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 4.12. Tampere  
Kouluttaja Maiju Missokia  
Tiedustelut [tiina.koljander@voimistelu.fi](mailto:tiina.koljander@voimistelu.fi), puh. 020 748 2640

## JUMPPAKOULU-KOULUTUS: OHJAAJANA KEHITTÄMINEN, OSA 3, 3-6-VUOTIAIDEN OHJAAJAT

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksessa paneudutaan erityisesti 3-6-vuotiaiden ohjaukseen. Opit, kuinka perusliikkeitä voi harjoitella jo ennen kouluikää ja miten satuja ja mielikuvia voidaan hyödyntää jumppatunneilla. Koulutuksesta saat myös vinkkejä erilaisten välineiden käyttöön tunneilla sekä koko perheen ottamiseen mukaan yhteisiin jumppatuokioihin. Koulutuksen käytyäsi olet Jumppakoulu-ohjaaja, joka hallitsee erilaisten ryhmien ohjaamisen.

### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu Jumppakoulu-koulutuksen osat 1 ja 2 suorittaneille 3-6-vuotiaiden ryhmien apuohjaajille ja ohjaajille.

### Laajuus ja opetusmuodot

9 h, josta lähiopetusta 8 h ja etäoppimista 1 h.

### Hinta

Jäsenille 88 €, ei-jäsenille 106 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi), 2 viikkoa ennen koulutusta.

### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 24.9. (4 h) ja 8.10 (4 h) Kuopio  
Kouluttaja Päivi Kurvi  
Tiedustelut [mervi.arsiala@voimistelu.fi](mailto:mervi.arsiala@voimistelu.fi), puh. 0400 920 009

### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 5.11. Helsinki  
Kouluttaja Heidi Juntunen  
Tiedustelut [eevakaisa.niemi@voimistelu.fi](mailto:eevakaisa.niemi@voimistelu.fi), puh. 09 5490 3385

## JUMPPAKOULU-TÄYDENNYSKOULUTUS KOKENEILLE OHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE SEKÄ OPETUKSEN AMMATTILAISILLE

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen tavoitteena on tutustua Jumppakoulu-maailmaan sekä täydentää tietoja ja taitoja lasten voimistelun ohjaamisesta. Koulutuksesta saat koko laajan Jumppakoulu-materiaalin ja koulutuksessa perehdytään valikoituihin osiin materiaalin sisällöstä. Sisältö muotoutuu koulutukseen ilmoittautuneiden osaamisen ja toiveiden mukaan. Koulutuksen käytyäsi pätevidyt Jumppakoulu-ohjaajaksi.

### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ohjaamisen perustaidot omaaville ja kokeneille ohjaajille, valmentajille, liikunnan ammattilaisille, opettajille sekä lastentarhanopettajille.

### Laajuus ja opetusmuodot

9 h, josta lähiopetusta 8 h ja etäoppimista 1 h.

### Hinta

Jäsenille 143 €, ei-jäsenille 172 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi), 2 viikkoa ennen koulutusta.

### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 24.9. Helsinki  
Kouluttaja Heidi Juntunen  
Tiedustelut [eevakaisa.niemi@voimistelu.fi](mailto:eevakaisa.niemi@voimistelu.fi), puh. 09 5490 3385



**JUMPPAKOULU ARVI-KOULUTUS (3 h)**

Arvit toimivat Voimistelu Asemien arviointisijoina. Asemien arviointi on tehty Voimisteluliiton lajien yhteistyönä. Arvioinnissa korostetaan onnistumista ja lapsen omaa osaamista. Arviokoulutuksessa käydään läpi yhteiset arviointiohjeet. Koulutuksen käytyään osallistuja voi toimia Arvina Voimistelu Asemalla. Arviokoulutus on seuralle maksutonta.

Tiedustelut sanna.maatta@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3320

**LAJITAIIDON PERUSKOULUTUS**

**I-Tason peruskoulutus, joka edellytetään II-Tasolle aikovilta valmentajilta.**

**Tavoitteet ja sisällöt**

Koulutuksen päätavoitteena on oppia taitoharjoittelun yleisiä periaatteita, lajiliikkeiden tekniikkaa ja niiden opettamista liikekehitysten ja harjoitteiden kautta. Lisäksi koulutuksessa käsitellään taitotason mukaisten liikkeiden valintaa, harjoitusryhmän hallintaa, yksilön huomioon ottamista ja kokonaisvaltaisesti turvallisen valmennus-/ohjaustilanteen luomista. Koulutus painottuu käytännön opetukseen.

**Kohderyhmä**

Koulutus on suunnattu voimistelulajien valmentajille ja ohjaajille. Kullekin lajille on oma koulutuksensa.

**Laajuus ja opetusmuodot**

25 h, sis. 20 h lähiopetusta + 2 h etäoppimista +3 h työssä opimista.

**Hinta**

Jäsenille 154 €, ei-jäsenille 185 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

**Ilmoittautuminen**

www.voimistelu.fi/koulutus tai ilmoittautumiset@voimistelu.fi,  
3 viikkoa ennen koulutusta.

**Joukkuevoimistelu****SYDÄN-SUOMI**

Aika ja paikka 27.-28.8. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Susanna Porola  
Hinta Jäsenille 184 €, ei-jäsenille 221 €,  
sis. täysihoidon opistolla  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

**ETELÄ-SUOMI**

Aika ja paikka 17.-18.9. Helsinki  
Kouluttaja Johanna Ahlqvist  
Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3385

**LÄNSI-SUOMI**

Aika ja paikka 1.-2.10. Naantali  
Kouluttaja Johanna Ahlqvist  
Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

**SAVO-KARJALA**

Aika ja paikka 8.-9.10. Kiuruvesi  
Kouluttaja Anne Tarpio  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

**Kilpa-aerobic****SYDÄN-SUOMI**

Aika ja paikka 29.-30.10. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Johanna Nisula  
Hinta Jäsenille 184 €, ei-jäsenille 221 €  
sis. täysihoidon opistolla  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

**Miesten telinevoimistelu****SYDÄN-SUOMI**

Aika ja paikka 3.-4.9. Tampere, Pirkkahalli  
Kouluttaja Riku Koivunen  
Tiedustelut jani.tanskanen@voimistelu.fi, puh. 045 133 6310

**Naisten telinevoimistelu****ETELÄ-SUOMI**

Aika ja paikka 27.-28.8. Helsinki  
Kouluttaja Annukka Almenoksa  
Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3385

**POHJANMAA**

Aika ja paikka 24.-25.9. Kalajoki  
Kouluttaja Sanna Ahonen  
Tiedustelut tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi,  
puh. 040 828 2308

**Rytminen voimistelu****SYDÄN-SUOMI**

Aika ja paikka 27.-28.8. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Emma Kurki  
Hinta Jäsenille 184 €, ei-jäsenille 221 €  
sis. täysihoidon opistolla  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

**TeamGym****SAVO-KARJALA**

Aika ja paikka 27.-28.8. Joensuu  
Kouluttaja Matti Parojärvi  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

**Trampoliinivoimistelu****SYDÄN-SUOMI**

Aika ja paikka 3.-4.9. Tampere, Pirkkahalli  
Kouluttaja Valpuri Taulasalo  
Tiedustelut katri.laakso@voimistelu.fi, puh. 09 5490 3381



## FYYSISEN VALMENNUKSEN PERUSKOULUTUS

**I-Tason peruskoulutus, joka edellytetään II-Tasolle aikovilta valmentajilta.**

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen päätavoitteena on oppia fyysisten ominaisuuksien harjoittamista ja niiden vaatimuksia voimistelussa. Lisäksi koulutuksessa käsitellään harjoitusryhmän hallintaa, yksilön huomioon ottamista ja kokonaisvaltaisesti turvallisen valmennus-/ohjaustilanteen luomista. Koulutus painottuu käytännön opetukseen.

### Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu voimistelulajien valmentajille ja ohjaajille. Koulutus on yhteinen kaikille lajeille.

### Laajuus ja opetusmuodot

13 h, sis. 8 h lähiopetusta, 2 h etäoppimista ja 3 h toiminnassa oppimista.

### Hinta

Jäsenille 88 €, ei-jäsenille 106 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi),  
2 viikkoa ennen koulutusta.

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 11.9. Tampere  
Kouluttaja Aila Sainio  
Tiedustelut [tiina.koljander@voimistelu.fi](mailto:tiina.koljander@voimistelu.fi), puh. 020 748 2640

### POHJANMAA

Aika ja paikka 9.10. Vaasa  
Kouluttaja Valpuri Taulasalo  
Tiedustelut [tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi](mailto:tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi),  
puh. 040 828 2308

### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 29.10. Kuopio  
Kouluttaja Voimisteluliiton avainkouluttaja  
Tiedustelut [mervi.arsiola@voimistelu.fi](mailto:mervi.arsiola@voimistelu.fi), puh. 0400 920 009

## VALMENNUKSEN SUUNNITTELUN JA SEURANNAN PERUSKOULUTUS

**I-Tason peruskoulutus, joka edellytetään II-Tasolle aikovilta valmentajilta.**

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen päätavoitteina on sekä oppia suunnittelun ja seurannan perusteet että tietää elimistön rakenteen, toiminnan, kasvun ja kehityksen pääpiirteet. Lisäksi tavoitteena on oppia ohjaamaan urheilulliseen elämäntapaan sekä monipuoliseen harjoitteluun. Koulutus sisältää sekä teoriaa että käytännön opetusta.

### Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu voimistelulajien valmentajille ja ohjaajille. Koulutus on yhteinen kaikille lajeille.

### Laajuus ja opetusmuodot

21 h, sis. 16 h lähiopetusta, 2 h etäoppimista ja 3 h toiminnassa oppimista.

### Hinta

Jäsenille 132 €, ei-jäsenille 158 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi),  
2 viikkoa ennen koulutusta.

### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 10.-11.9. Helsinki, Pilottikoulutus  
Kouluttaja Voimisteluliiton avainkouluttaja  
Tiedustelut [anna.kirjavainen\(at\)voimistelu.fi](mailto:anna.kirjavainen(at)voimistelu.fi),  
puh. 050 344 6473

### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 17.-18.9. Turku  
Kouluttaja Voimisteluliiton avainkouluttaja  
Tiedustelut [eiija.ojala@voimistelu.fi](mailto:eiija.ojala@voimistelu.fi), puh. 050 558 7228

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 24.-25.9. Tampere  
Kouluttaja Aila Sainio  
Tiedustelut [tiina.koljander@voimistelu.fi](mailto:tiina.koljander@voimistelu.fi), puh. 020 748 2640

### POHJANMAA

Aika ja paikka 19.-20.11. Seinäjoki  
Kouluttaja Anne Tarpio  
Tiedustelut [tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi](mailto:tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi),  
puh. 040 828 2308

## LAJIEN TUOMARIKOULUTUKSET, VALMENNUKSEN PÄIVÄT JA LEIRIT NETISSÄ

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus)

## II-III TASO - PERUSKOULUTUS

### LASTEN JA NUORTEN OHJAAJIEN JATKOKOULUTUS - UUSI

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen tavoitteena on kehittää monipuolisesti ohjaajien taitoja ja tietoja erilaisten lasten ja nuorten ryhmien ohjauksesta. Koulutuksen painopisteinä ovat ohjaajana toimiminen, tunne- ja vuorovaikutustaidot, toiminnan suunnittelu ja arviointi sekä terveyttä edistävä ohjaus. Koulutuksessa tutustutaan myös monipuolisesti eri voimistelulajien liikkeisiin ja liikekehittelyihin sekä perehdytään esitys- ja näytös-ohjelmien teon perusteisiin sekä musiikin käyttöön ja valintaan.

### Kohderyhmä

Lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajat, joilla I-taso on suoritettuna.

### Laajuus ja opetusmuodot

60 h, sis. 44 h lähiopetusta ja 16 h etä- sekä toiminnassa oppimista.

### Hinta

Jäsenille 590 €, ei-jäsenille 708 €  
Hinta sisältää opetuksen, materiaalin ja täysihoidon.

### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi)

### Aika ja paikka

Pilottikoulutus  
1. lähijakso 28.-30.10. Varalan urheiluopisto, Tampere  
2. lähijakso 25.-27.11. Varalan urheiluopisto, Tampere

### Kouluttajat

Voimisteluliiton avainkouluttajat

### Tiedustelut

[heli.pekkala@voimistelu.fi](mailto:heli.pekkala@voimistelu.fi), puh. 09 5490 3344

**II-Tason peruskoulutus, joka edellytetään III-Tasolle aikovilta valmentajilta (sisältää fyysisen valmennuksen jatkokoulutuksen)**

**Tavoitteet ja sisältö**

Voimistelulajien jatkokoulutus ja fyysisen valmennuksen jatkokoulutus yhdistyvät yhdeksi lähijaksoksi ja omassa työssä oppimista sisältäväksi kokonaisuudeksi. Koulutuksen tavoitteena on syventää voimistelulajien harjoittelun ja valmennuksen tietoja ja taitoja. Painopisteinä ovat lajitekniikan syventäminen, valmentajana toimiminen, valmennuksen suunnittelu ja seuranta, elimistön kuormittaminen ja palautuminen sekä terveyttä edistävä valmennus. Koulutus vastaa suomalaisten valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) perusteita.

**Kohderyhmä**

Kaikkien voimistelulajien valmentajat ja ohjaajat, jotka ovat suorittaneet I-tason koulutuksen tai joilla on vastaavat tiedot ja taidot. Mikäli koulutukseen on ilmoittautuneita koulutuspaikkoja enemmän, valitaan pilottikoulutuksen osallistujat erillisillä valintakriteereillä. Koulutus on tarkoitettu vain Voimisteluliiton jäsenseurojen valmentajille.

**Laajuus ja opetusmuodot**

Koulutus koostuu kolmesta lähijaksosta sekä etä- ja toiminnassa oppimisesta.

**Hinta**

Jäsenille 820 €

Hinta sisältää opetuksen, materiaalin ja täysihoidon.

**Aika ja paikka**

Pilottikoulutus

1. lähijakso 9.-11.12. 2011 Vierumäen Urheiluopisto, Heinola
2. lähijakso 20.-22.1. 2012 Vierumäen Urheiluopisto, Heinola
3. lähijakso 24.-26.2. 2012 Vierumäen Urheiluopisto, Heinola

**Tiedustelut**

anna.kirjavainen@voimistelu.fi, puh. 050 344 6473

**LAJITUTKINTO (III-TASO 250 h)**

**SEURAAVA LAJITUTKINTO JÄRJESTETÄÄN VUONNA 2012.**

**Tiedustelut**

anna.kirjavainen@voimistelu.fi, puh. 050 344 6473



**TÄYDENNYSKOULUTUS**

**PERHELIIKUNTA**

**PERHELIIKUNNAN PERUSTEET (I-TASO 15 h)**

Tehokas viikonloppu, jossa opetellaan perheliikunnan ohjaamisen perusteet 0-3-vuotiaiden ikäryhmässä. Koulutuksen aikana rakennetaan seuralle oma perheliikuntaohjelma ja koulutusmateriaalissa saat valmiit tuntimallit ja toteutuksen esimerkiksi lukukauden tunneille sekä vauvajumpan että 1-3-vuotiaiden perheliikuntaryhmien osalta.

**Hinta**

Jäsenille 137 €, ei-jäsenille 164 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

**SYDÄN-SUOMI**

Aika ja paikka

17.-18.9. Tampere

Kouluttaja

Satu-Maria Ruotsalainen

Tiedustelut

tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

**POHJANMAA**

Aika ja paikka

1.-2.10. Kokkola

Kouluttaja

Johanna Elo

Tiedustelut

tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi,

puh. 040 828 2308

**TAAPEROT TELMIVÄT JA TEMPPUILEVAT (I-TASO 5 h)**

Koulutus on tarkoitettu yli 1-vuotiaiden perheliikuntaryhmien ohjaajille. Temppuradalla taapero voi harjoitella perusliikuntataitoja haastavammassa olosuhteissa. Teline- ja temppuradat aktivoivat ja innostavat taaperoa kokeilemaan ja toistamaan liikkeitä. Aikuinen tukee, ohjaa ja auttaa lasta temppuradalla sekä liikkuu itse mukana. Koulutuksessa syvennyttään temppujen avustamiseen. Koulutuksesta löydät yhdessä tekemisen iloa koko perheelle!

**POHJOIS-SUOMI**

Aika ja paikka

18.9. Oulu

Kouluttaja

Sanna Virtanen-Laikari

Hinta

Jäsenille 77 €

Ei-jäsenille 92 €

Tiedustelut

iina.heikkinen@voimistelu.fi, puh. 0400 581 706

**VAUVATANSSI (I-TASO 5 h)**

Vauvatanssi antaa monipuolisia ideoita yhdessä liikkumiseen vauvan kanssa. Tanssi kepeästi vauvan kanssa vaikka "vauvalattareita" tai hyödynnä vuodenaikoja unohtamatta leikkelyä ja loruja. Mukaan voit ottaa isohkon pehmonallen ja kantoliinan/rintarepun.

**LÄNSI-SUOMI**

Aika ja paikka

2.10. Turku

Kouluttaja

Katja Leino-Murtojärvi

Hinta

Jäsenille 77 €

Ei-jäsenille 92 €

Tiedustelut

eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

**TOUHUA TAAPEROLLE, VIPINÄÄ VINTIÖILLE (I-TASO 5 h)**

Perheliikunnan ideapäivä, joka tarjoaa ideoita alle kouluikäisten monipuolisiin tunteihin. Koulutuksessa käytetään loruja, mielikuvia ja musiikkia sekä hyödynnetään helppoja välineitä kuten hernepusseja, lakanoita ja muotopaloja.

**LÄNSI-SUOMI**

Aika ja paikka

8.10. Turku

Kouluttaja

Tytti Leppänen

Hinta

Jäsenille 77 €

Ei-jäsenille 92 €

Tiedustelut

eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228



## ALLE KOULUIKÄISET

### RYTMIKYLVYN PIKKU-KUPLAT (I-TASO 5 h)

Koulutus on suunnattu lastenohjaajille ja varhaiskasvattajille, jotka toimivat 0–7-vuotiaiden lasten kanssa.

Musiikin- ja liikunnanopettaja Elina Kivelä-Taskinen, Rytmikylvyn Pikku-Kuplat -kirjan kirjoittaja, tulee avaamaan kirjan sisällön: helittelylauluja vauvoille, rytmileikkejä 1–7-vuotiaille sekä pieniä tansseja alle kouluikäisille. Koulutuksen sisältö soveltuu päiväkoteihin, kouluihin, muskareihin ja seurojen alle kouluikäisten lasten tunneille.

Kouluttaja Elina Kivelä-Taskinen  
Hinta Jäsenille 77 €, ei-jäsenille 92 €

### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 10.9. Helsinki  
Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3385

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 1.10. Tampere  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

### SATULIIKUNTAA JA TEMPPUJUMPPAA TENAVILLE (I-TASO 5 h)

Koulutus on tarkoitettu alle kouluikäisten ja perheliiikunnan ohjaajille ideapäiväksi. Tältä kurssilta saat vinkkejä ja ideoita, miten rakennat satuliikunta- ja temppujumppatunteja 3-4 ja 5-6-vuotiaiden tunneille eri teemojen ympärille. Sadut, tarinat, lorut ja leikit johdattavat tunteja punaisena lankana saaden lapset harjoittelemaan monipuolisesti perusliikuntataitoja leikin varjolla.

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 24.9. Lahti  
Kouluttaja Tytti Leppänen  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

## 7-12-VUOTIAAT

### GYMKIDS – ohjaajien ideapäivä (I-TASO 5 h)

Koulutuksesta saat ideoita ja tavoitteita tuntuun suunnitelmiksi. Koulutus sisältää kehonhallintaa, ketteryyttä, voimistelun perusliikkeitä, liikekehittelyä sekä helppoja tanssillisia voimisteluserioita. Näitä kaikkia voit hyödyntää tunneillasi lämmittelyosuuksissa, taitojen opettamisessa, tempu- ja kuntoradoissa sekä pienissä esitysohjelmassa.

### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 18.9. Pori  
Kouluttaja Marja Kallioniemi  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

### LEIKKISÄÄ LIIKUNTAA & VILLEJÄ VÄLINEIDEOITA (I-TASO 5 h)

Koulutus on suunnattu 6-9-vuotiaiden ohjaajille, mutta soveltaan siitä saavat ideoita myös 3-5-vuotiaiden sekä perheliiikunnan ohjaajat. Päivän aikana saat hauskoja ja tehokkaita ideoita sekä valmiita tunti-malleja monipuolisiin ja tavoitteellisiin lasten liikuntahetkiin. Samalla mietitään, miten leikkejä ja harjoituksia soveltamalla ja muuttamalla samaa ideaa voi käyttää hyväksi eri-ikäisten lasten tunneilla. Välineinä käytämme mm. hyppynarua, pyykkipoikia ja kertakäyttölautasia.

### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 24.9. Oulu  
Kouluttaja Heli Suokko-Rajala  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut iina.heikkinen@voimistelu.fi, puh. 0400 581 706

## TANSSI

### TANSSIN OHJAUKSEN PERUSTEET (I-TASO 15 h)

#### Tavoitteet ja sisältö

Tämä, entinen tanssitaito-ohjaajakoulutus antaa hyvän perustan juuri sinulle, joka ohjaat tai olet aloittamassa tanssillisten tuntien ohjaamista. Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiuksia nuorten tanssituntien suunnitteluun, kehittelyyn, sarjojen rakentamiseen ja ohjaamiseen sekä musiikin käyttöön. Koulutus koostuu teoriasta, käytännöstä ja opetusharjoituksista. Koulutuksessa hyödynnetään kuumimpia tanssilajeja.

#### Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu kaikille nuorten tanssiryhmien ohjaajille ja ohjaamisesta kiinnostuneille. Koulutus sopii erittäin hyvin Show-tapahtumiin osallistuvien tanssiryhmien ohjaajille. Koulutus sopii jatkoksi myös MixDance-ohjaajakoulutuksen käyneille ohjaajille.

#### Laajuus ja opetusmuodot

15 h lähiopetusta.

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 10.-11.9. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Reetta Voutilainen  
Hinta Jäsenille 180 €  
Ei-jäsenille 216 €  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

### DANCE (I-TASO 8 h)

Dance-koulutus on luotu vastaamaan tanssillisten tuntien kovaan kysyntään. Ohjaajakoulutuksessa keskitytään läpikäytävien tanssien perusteisiin, improvisaatioon, luovan tanssin perusteisiin sekä tanssituntien kehittelyyn, suunnitteluun ja toteutukseen. Koulutuksessa läpikäytäviä tanssilajeja ovat mm. Show, Jazz, Dancehall ja Hip Hop. Näiden upeiden tanssin energiasta voit yhdistellä kivoja sarjoja tai tanssia niitä lajeittain.

### ETELÄ-SUOMI

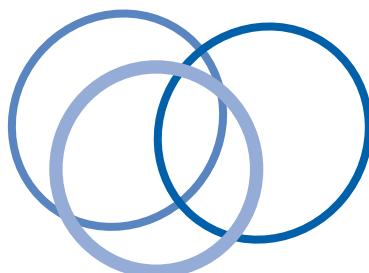
Aika ja paikka 15.10. Helsinki  
Kouluttaja Minna Antila  
Hinta Jäsenille 170 €  
Ei-jäsenille 190 €  
Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3385

### DANCE-IDEAPÄIVÄ: SHOWDANCE (I-TASO 5 h)

Kaipaako tanssitunneillesi syvennystä showtanssista ja mausteita jazzista ja nykytanssista? Tässä koulutuksessa on tarjolla aimo annos tekniikkaa, teoriaa ja tanssisarjoja, jotka yhdessä vahvistavat sekä omia tanssintaitojasi että tuovat ohjaukseen uusia ideoita. Saat myös keinoja tanssisarjojen muokkaamiseen eri taitotasolle sekä esiintymislavoille. Todellinen tanssinohjaajan tietopaketti!

### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 17.9. Oulu  
Kouluttaja Liisa Heikkinen  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut iina.heikkinen@voimistelu.fi, puh. 0400 581 706



### DANCE-IDEAPÄIVÄ: INSPIRATION (I-TASO 5 h)

Kaipaako innostusta itsellesi ja inspiraatiota tunneillesi? Dance-ideapäivässä harjoitellaan kolme erityyistä koreografiaa sekä käydään läpi tanssillisia harjoitteita, joilla saat ohjattavasi kehittämään taitojaan ja monipuolisuuttaan. Kurssilla tutustutaan myös erilaisiin tyyliuuntiin musiikin kautta. Mukaasi saat kirjallisen materiaalin päivän koreografioista ja musiikeista.

#### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 24.9. Kuopio  
Kouluttaja Tiina Hämäläinen  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

### DANCE-IDEAPÄIVÄ: AFRO, LATINO & STREETDANCE (I-TASO 5 h)

Nuorten ja aikuisten ohjaajille suunnattu ideapäivä, jonka aikana täydennät ideavarastosi. Päivän aikana käydään läpi kolme erilaista 60 minuutin demotuntia, ja jokaisen demotunnin jälkeen on aikaa muistiinpanoille ja videoinnille. Saat koulutuksesta mukaasi musiikkilistan sekä kouluttajan tekemän ohjeen demotunneista.

#### POHJANMAA

Aika ja paikka 25.9. Seinäjoki  
Kouluttaja Noora Kolanen  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi, puh. 040 828 2308

### KICK UP YOUR D.A.N.C.E (I-TASO 5 h)

Kaipaako potkua ja inspiraatiota tunneillesi? Kurssilla harjoitellaan kolme erityyistä (Street, Discoshow sekä MTV Dance) koreografiaa sekä käydään läpi tanssillisia harjoitteita, joilla saat ohjattavasi kehittämään taitojaan ja monipuolisuuttaan. Kurssilla tutustutaan myös erilaisiin tyyliuuntiin musiikin kautta. Mukaasi saat päivän soitto-listan ja koreografiat.

Kouluttaja Krista Rantanen  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 8.10. Pori  
Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

#### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 9.10. Helsinki  
Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi, puh. 09 5490 3385

### DANCE-IDEAPÄIVÄ: STREET & DANCEHALL (I-TASO 5 h)

Dance-ideapäivässä aiheena ovat Street ja Dancehall. Koulutuksessa keskitytään Streetille ominaisten taitojen ja rentouden kehittämiseen. Näiden lisäksi harjoitellaan mm. tanssimista eri tasoissa, dynamiikan vaihteluiden hyödyntämistä ja kehonhallintaa. Dancehall on freestylelaji, jossa on vahvoja vaikutteita hip hopista ja afrikkalaisesta tanssista yhdistettynä karibialaiseen liikekieleen. Koulutus sisältää vartalonkäyttöharjoituksia ja lajille ominaisia perusliikkeitä. Mukaasi saat päivän soitto-listan ja koreografiat.

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 15.10. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttajat Jenni Kivelä ja Eevaleena Vuorenmaa  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh 020 748 2640

## TANSSILLINEN VOIMISTELU

### TANSSILLISEN VOIMISTELUN TUOMARIKOULUTUS

Seuraava koulutus järjestetään 2012.

Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3385

### VIRTAAVAA VOIMAA – TANSSILLISEN VOIMISTELUN LAJITEKNIKKAKOULUTUS (I-TASO 7 h)

Koulutuksessa paneudutaan tanssillisen voimistelun keskeiseen liiketekniikkaan ja periaatteisiin pääasiassa erilaisten käytännön harjoitusten avulla. Koulutus on tarkoitettu kaikille tanssillisen voimistelun ohjaajille ja voimistelijoille sekä tanssillisesta voimistelusta kiinnostuneille liikkujille.

#### **Hinta**

Jäsenille 88 €, ei-jäsenille 106 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

#### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 10.9. Helsinki  
Kouluttaja Marja Kallioniemi  
Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3385

## KOREOGRAFIA

### KOREOGRAFIAN PERUSTEET (I-TASO 10 h)

#### **Tavoitteet ja sisällöt**

Mistä alkaisin? Yhdistä idea, tila, voima ja aika - mitä saat? Koreografian! Onko telineillä, välineillä tai vaikka trampoliinilla uusia mahdollisuuksia. Täyttääkö liike musiikin soinnin, miten liikkeet muuttuvat koreografiaksi? Koulutuksen tavoitteena on oppia ja ideoida koreografista suunnittelua (sommittelun lähtökohdat), liikkeen peruselementtejä, musiikin analysointia sekä esitysohjelman tekoa.

#### **Kohderyhmä**

Koulutus on tarkoitettu koreografian peruskoulutukseksi kaikkien lajien sekä ryhmien ohjaajille ja valmentajille.

#### **Hinta**

Jäsenille 98 €, ei-jäsenille 117 €  
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

#### **Ilmoittautuminen**

www.voimistelu.fi/koulutus tai ilmoittautumiset@voimistelu.fi, 2-3 viikkoa ennen koulutusta.

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 17.9. Turku  
Kouluttaja Hannele Ahlqvist  
Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

#### POHJANMAA

Aika ja paikka 8.10. Seinäjoki  
Kouluttaja Marita Haapasalo  
Tiedustelut tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi, puh. 040 828 2308

**KATSO MYÖS  
TANSSILLISTA  
-KOULUTUKSET S. 19.**

## VOIMISTELULAJIT

### TARJAN VINKIT – IDEAPÄIVÄ JV-VALMENTAJILLE (I-TASO 5 h)

Tarja Rasimus-Järvinen on valmistanut ideapäivän joukkuevoimistelun lajitekniikkaan perehtyen. Saat opastusta ja ideoita lajitekniikan oikeaoppiseen opettamiseen ja erilaisten sarjojen rakentamiseen tyttösääntöjen pohjalta. Koulutuksessa perehdytään kokonaisliikuntaan, liikkeitten sitomiseen sekä virtaavuuteen erityisesti vartalo- ja käsiliikesarjoissa sekä musiikinkäyttöön koreografiassa.

Aika ja paikka	3.9. Tampere
Kouluttaja	Tarja Rasimus-Järvinen
Hinta	Jäsenille 77 € Ei-jäsenille 92 €
Tiedustelut	tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

### LEIKKIEN TEHOKKUUTTA LASTEN HARJOITTELUUN (I-TASO 5 h)

Koulutus on suunnattu 6-9-vuotiaiden ohjaajille ja valmentajille. Koulutuspäivästä saat ideoita lasten tuntien toteuttamiseen leikkien ja tanssien avulla. Päivän aikana opit rakentamaan lasten voimistelutunnin aidosti lapsilähtöiseksi ja hauskaksi, unohtamatta tavoitteellisuutta ja tehokkuutta. Uusien leikkien ja erilaisten tanssien lisäksi opit myös itse kehrittelemään hauskoja tapoja harjoittaa taitoja tai fyysisiä ominaisuuksia.

### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka	3.9. Helsinki
Kouluttajat	Tiina Reynish ja Kaisa Överlund
Hinta	Jäsenille 77 € Ei-jäsenille 92 €
Tiedustelut	eevakaisa.niemi@voimistelu.fi, puh. 09 5490 3385

### KUNNON RUOKAA VOIMISTELIJOILLE -SEURAILLAT (I-TASO 1-2 h)

Seuroille suunnattu ravitsemuskoulutus, jota seuran on mahdollista ostaa valmentajille, vanhemmille ja muille huoltojoukoille. Koulutuksen tarkoituksena on voimistelijoiden terveellisten ja urheilullista kehitystä tukevien ruokailutottumusten edistäminen ja käytännön ohjaus. Seuraillaan voi tilata omaan seuraan tai lähiseurojen kanssa yhteisesti oman alueen aluepäälliköltä.

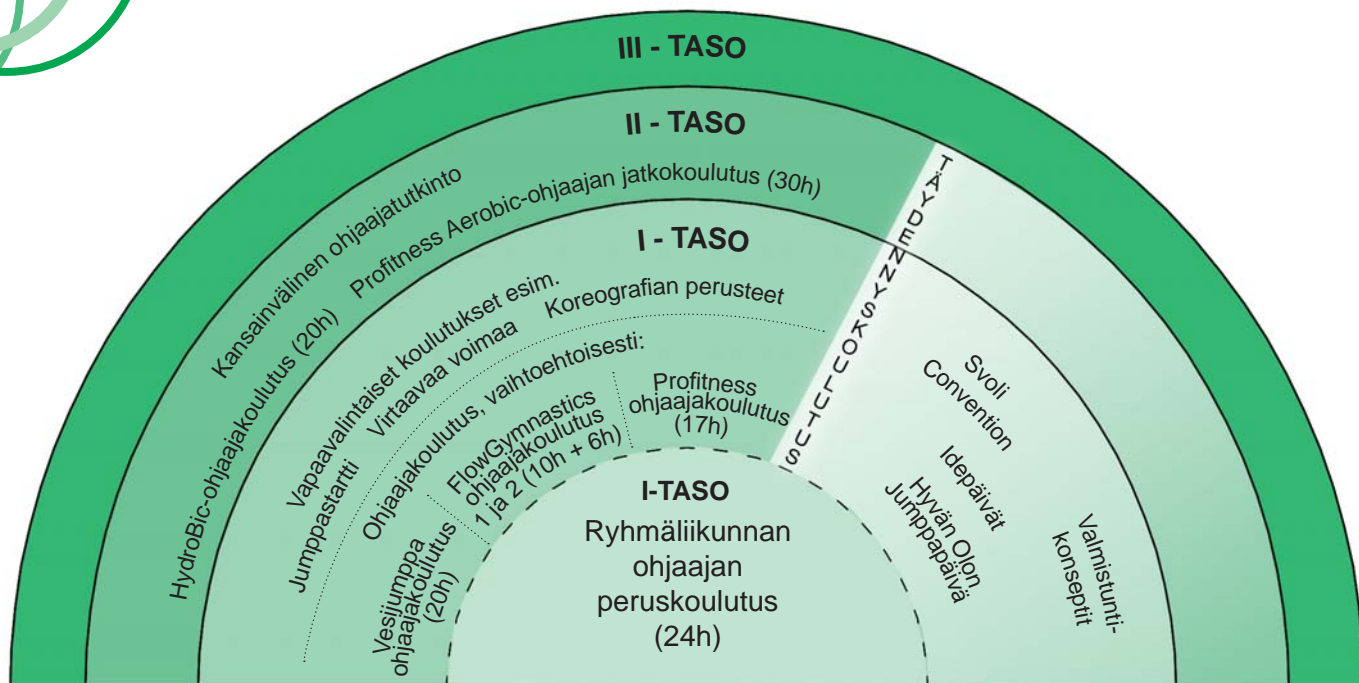
Kouluttaja	Alueelliset ravitsemuskouluttajat
Hinta	Jäsenille 150 € + kouluttajamatkakulut
Hinta sisältää	Opetuksen
Tiedustelut	Aluepäälliköt

### TERVE URHEILIJA -KOULUTUKSET (I-TASO 3 h)

Terve urheilija menestyy! Haluatko harjoitteluun lisää tehoa? Mietkö miten välttää urheiluvammoja? Hyvä terveys on edellytys urheilijan kehittymiselle, menestykselle sekä iloa tuottavalle harjoittelulle ja kilpailemiselle. Terve urheilija -koulutusten tavoitteena on välittää käytännön tietoa ja taitoja terveellisestä ja kehittävästä harjoittelusta. Kouluttajina toimivat koulutetut Terve Urheilija -kouluttajat. Koulutuksen voi tilata seuraan oman alueen aluepäälliköltä räätälöidysti valmentajille ja ohjaajille, voimistelijoilta tai vanhemmille.

Lue lisää: [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)





Opiskelu aloitetaan koulutusjärjestelmän I-tasolta ja koulutuksista muodostetaan suositusten sekä omien kiinnostusten ja tarpeiden mukainen opintokokonaisuus. Aiemmin suoritettu vastaavaan osaamiseen tähtäävä koulutus pyritään lukemaan hyväksi opinnoissa ja tasotutkintotodistuksia myönnettäessä. Aikuisten voimisteluliikunnan ohjaajakoulutus on suunniteltu harraste-, kunto- ja terveysliikunnan ryhmien ohjaajille. Tavoitteena on, että kaikki voimistelun ryhmätoiminta on terveyttä edistävää ja kohderyhmittäin suunniteltua. Terveysliikunnan näkökulmaa painotetaan jokaisessa Voimisteluliiton ohjaajakoulutuksessa.

### I-TASO (minimi 50 h opintoja)

Aikuisten ryhmien ohjaajat aloittavat opintonsa Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksesta, jossa perehdytään ohjaamisen perusasioihin kuten suunnitteluun, musiikin käyttöön ja ryhmän ohjaukseen. Peruskoulutuksen jälkeen ohjaaja voi jatkaa opintojaan kiinnostuksensa mukaan ProFitness-ohjaajakoulutuksessa, FlowGymnastics-ohjaajakoulutuksen osissa 1 ja 2 tai Vesijumppa –ohjaajakoulutuksessa. Ikääntyvien ohjaamiseen perehdytään heille suunnatuissa koulutuksissa sekä Vanhusten liikunta-ohjauksen ohjauskoulutuksessa. Täydennyskoulutukset (mm. Convention -tapahtuma ja ideapäivät) monipuolistavat koulustarjontaa

I-tason tasotodistusta voi hakea, kun opintosuorituksia on vähintään 50 tuntia ja käytännön ohjaajakokemusta vähintään yhden vuoden ajalta. Täydennyskoulutuksia hyväksytään todistukseen korkeintaan 10 tunnin verran.

### II-TASO (minimi 100 h opintoja I-tason tutkinnon lisäksi)

Opintoja voi jatkaa II-tasolla ProFitness aerobic-ohjaajan jatkokoulutuksella tai HydroBic-ohjaajakoulutuksella. Ohjaajatutkinnon voi suorittaa aerobic- ja vesiliikuntakoulutuslinjoilla. Täydennyskoulutukset täydentävät ja päivittävät ohjaajien osaamista.

Tiedustelut: [heli.pekkala@voimistelu.fi](mailto:heli.pekkala@voimistelu.fi)

**Täydennyskoulutusta** hakevat ohjaajat, valmentajat, opettajat, fysioterapeutit ja muut alasta kiinnostuneet voivat valita pohjakoulutuksensa mukaisesti omaa osaamistaan täydentäviä koulutuksia tasoilta I-II.

Tiedustelut: [heli.pekkala@voimistelu.fi](mailto:heli.pekkala@voimistelu.fi)

[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)



# I-II-TASO - PERUSKOULUTUS

## RYHMÄLIIKUNNAN OHJAAJAT

### RYHMÄLIIKUNNAN OHJAAJAN PERUSKOULUTUS (I-TASO 24 h)

#### Tavoitteet ja sisältö

Koulutuksen tavoitteena on perehtyä monipuolisesti aikuisten ryhmäliikunnan ohjaamisessa tarvittaviin tietoihin ja taitoihin. Koulutus sisältää sekä teoriaopetusta että käytännön harjoituksia. Koulutuksessa perehdytään mm. opettamisen ja oppimisen perusteisiin, tuntisuunnitteluun ja musiikin käyttöön sekä tarvittaviin taustatietoihin kuten anatomian, fysiologian ja terveysliikunnan perusteisiin. Koulutuksesta saa perusvalmiudet ohjaustoiminnan aloittamiseen sekä pohjan jatkokoulutautumiseen.

#### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille aikuisten ryhmäliikunnan ohjauksesta kiinnostuneille. Pohjakoulutusta tai ohjaajakokemusta ei vaadita.

#### Laajuus ja opetusmuodot

24 h, josta 16 h lähiopetusta (kaksi erillistä päivää) ja osin verkossa suoritettavaa etäoppimista 8 h.

#### Hinta

Jäsenille 185 €, ei-jäsenille 222 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

#### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi),  
2 viikkoa ennen koulutusta.

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 1. päivä 27.8. Tampere, Varalan Uo  
2. päivä 17.9. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Kati Sarva  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 1. päivä 11.9. Turku  
2. päivä 8.10. Turku  
Kouluttaja Saara Hyytiäinen  
Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

#### ETELÄ-SUOMI

Aika ja paikka 1. päivä 17.9. Helsinki  
2. päivä 15.10. Helsinki  
Kouluttaja Teija Reini-Nieminen  
Tiedustelut eevakaisa.niemi@voimistelu.fi,  
puh. 09 5490 3385

#### POHJANMAA

Aika ja paikka 1. päivä 1.10. Seinäjoki  
2. päivä 22.10. Seinäjoki  
Kouluttaja Piia Taurula  
Tiedustelut tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi,  
puh. 040 828 2308

#### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 1. päivä 29.10. Kuopio  
2. päivä 26.11. Kuopio  
Kouluttaja Pirjo Sistonen  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

## RYHMÄLIIKUNTA: AEROBIC JA KUNTOVOIMISTELU

### PROFITNESS -KOULUTUSKOKONAISUUS

ProFitness -ohjaajakoulutus on kansainvälisen aerobic-järjestö FISAF:n hyväksymä koulutuskokonaisuus. Suomessa ProFitness -koulutuksessa voi kouluttautua aerobic-, HydroBic- tai kuntosaliohjaajaksi sekä personal traineriksi. Voimisteluliitto vastaa aerobic-ohjaajien ja yhteistyössä Suomen Uimaliiton kanssa HydroBic-ohjaajien koulutuksesta. ProFitness -koulutus aloitetaan Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksesta ja taitoja sekä tietoja syvennetään ProFitness -ohjaajakoulutuksessa sekä jatkokoulutuksessa. Koulutusten, lisäopintojen ja ohjaajakokemuksen jälkeen ohjaaja voi osallistua tutkintokokeeseen, jonka läpäistyään saa kansainvälisesti hyväksytyt sertifikaatit.

### PROFITNESS -OHJAAJAKOULUTUS (I-TASO 17 h)

Koulutus on tarkoitettu ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksen tai muun vastaavan koulutuksen käyneille aerobicin ja kuntojumpan ohjaajille. Koulutuksessa syvennetään ohjaajana toimimisen ja opettamisen taitoja sekä käydään läpi käytännön työhön sovellettavaa toiminnallista anatomiaa. Lisäksi laajennetaan tietoja aerobicin ja kuntojumpan perusliikkeistä, musiikin käytöstä ja ryhmädynamiikasta sekä tutustutaan välineiden käyttöön ryhmäliikunnassa. Koulutus sisältää sekä teoria-opetusta että käytännön harjoituksia.

#### Laajuus ja opetusmuodot

17 h, josta 16 h lähiopetusta ja 1 h etäoppimista.

#### Hinta

Jäsenille 148 €, ei-jäsenille 177 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

#### Ilmoittautuminen

[www.voimistelu.fi/koulutus](http://www.voimistelu.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@voimistelu.fi](mailto:ilmoittautumiset@voimistelu.fi),  
2 viikkoa ennen koulutusta.

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka 29.-30.10. Turku  
Kouluttaja Saara Hyytiäinen  
Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 26.-27.11. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Petra Nyman  
Hinta Jäsenille 178 €, ei-jäsenille 214 €  
hinta sisältää opetuksen, materiaalin ja täysihoidon  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

### PROFITNESS AEROBIC-OHJAAJAN JATKOKOULUTUS (II-TASO 30 h)

Koulutus on tarkoitettu ProFitness Aerobic-ohjaajan peruskoulutuksen osat 1-2 / ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksen ja ProFitness-ohjaajakoulutuksen tai muun vastaavan koulutuksen käyneille aerobic-ohjaajille. Koulutuksessa käsitellään teoriassa ja käytännön harjoitusten avulla ohjaamista, vuorovaikutusta opetustilanteessa, sarjojen kehittelymenetelmiä ja koreografian rakentamista. Lisäksi perehdytään lihaskuntoharjoitteluun aerobicissa ja erilaisiin aerobic-tunnille sopiviin ylikuormitusmenetelmiin. Koulutuksesta saat varmuutta ja tavoitteellisuutta ohjaamiseen.

#### Hinta

Jäsenille 260 €, ei-jäsenille 312 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

Seuraava koulutus järjestetään 2012

#### Tiedustelut

eevakaisa.niemi@voimistelu.fi, puh. 09 5490 3385



**PROFITNESS AEROBIC-OHJAAJATUTKINTO (II-TASO 8 h)**

Kansainväliseen aerobic-ohjaajan pätevyteen johtava tutkinto, jonka suoritettuaan ohjaaja saa arvostetun sertifikaatin. Tutkintoon sisältyy 2 tunnin teoriakoe ja ohjausnäytevideo yhdestä ohjaustunnista. Osallistujilta edellytetään edeltävinä opintoina ProFitness Aerobic-ohjaajan peruskoulutus osien 1-2 / ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksen ja ProFitness-ohjaajakoulutuksen sekä aerobic-ohjaajan jatkokoulutuksen suoritusta tai muita vastaavia opintoja. Lisäksi vaaditaan yksi alan moduulikurssi ja 100 h ohjaajakokemusta.

**Aika ja paikka** sovittavissa.

**Hinta**

Jäsenille 90 €, ei-jäsenille 108 €

Hinta sisältää kokeen arvioinnin ja sertifikaatin.

Tutkintoon ilmoittautuneet voivat tilata ProFitness Aerobic-ohjaajakurssien materiaalin hintaan 116 € (jos edeltävinä opintoina on jokin muu kuin ProFitness ohjaajakoulutus).

**Tiedustelut, hakulomake ja ohjeet**

helena.hirvonen@voimistelu.fi, puh. 09 5490 3330

**FISAF KUNTOSALIOHJAAJA-/PERSONALTRAINER KOULUTUS****Järjestäjä**

Suomen Kuntoliikuntaliitto, Kunto ry.

**Tarkemmat tiedot ja koulutuksiin ilmoittautuminen**

www.kunto.fi -> koulutukset -> FISAF kuntosalikoulutus, puh. 020 796 4430

**JUMPPASTARTTIRYHMIEN OHJAAJAKOULUTUS (I-TASO 7 h)**

Koulutus on tarkoitettu ohjaajille, jotka ovat kiinnostuneita riittävästi liikkuvien tai pitkän tauon jälkeen liikuntaa aloittelevien aikuisten ohjaamisesta. Koulutuksen jälkeen ohjaaja hallitsee yksinkertaisten, matala- ja kohtuukormitteisten jumppatuntien suunnittelun ja ohjaamisen perusteet. Koulutus vaatii ohjaajalta pohjakoulutusta ja ohjauskokemusta.

Järjestetään tilauskoulutuksena.

**Tiedustelut**

helena.hirvonen@voimistelu.fi, puh. 09 5490 3330

**RYHMÄLIIKUNTA: TANSSILLINEN VOIMISTELU****FLOWGYMNASTICS-OHJAAJAKOULUTUS, OSA 1 (I-TASO 10h)**

Innostu tanssillisen voimistelun maailmasta. FlowGymnastics-tuote on kehitetty suomalaisen naisvoimistelun pohjalta kaikenlaisille aikuisille harrasteliikkujiille. Koulutuksessa tutustutaan tuotteen perusrakenteeseen ja harjoitellaan liikkeiden opettamista vaiheittain kehitellen. Saat myös mallitunteja, musiikkiesimerkkejä sekä markkinointimateriaalia. Ohjaajilta edellytetään ohjaamisen perusteiden hallintaa (esim. Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus tai vastaava). Voimisteluseura, jonka ohjaaja käy tämän koulutuksen, saa oikeuden järjestää FlowGymnastics -tunteja.

**Hinta**

Jäsenille 95 €, ei-jäsenille 114 €

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

**Ilmoittautuminen**

www.voimistelu.fi/koulutus tai ilmoittautumiset@voimistelu.fi, 2 viikkoa ennen koulutusta.

**SYDÄN-SUOMI**

Aika ja paikka 24.9. Jyväskylä

Kouluttaja Tarja Pasanen

Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

**FLOWGYMNASTICS-OHJAAJAKOULUTUS, OSA 2 (I-TASO 6 h)**

Syvennä FlowGymnastics -osaamistasi. Opi lisää tanssilliseen voimisteluun pohjautuvaa liiketekniikkaa, FlowGymnastics -ydinliikkeitä ja liikekehittelyä. Koulutus painottuu käytännön työskentelyyn ja sisältää myös mallitunteja ja -liikesarjoja. Saat lisää eväitä FlowGymnastics-tuntien suunnitteluun, ohjaukseen sekä soveltamiseen eri kohderyhmille. Tavoitteena on elämyksellinen, turvallinen ja terveellinen FlowGymnastics -tunti. Koulutus on tarkoitettu I-osan käyneille ohjaajille.

**SAVO-KARJALA**

Aika ja paikka 29.10. Kuopio

Kouluttaja Marita Mattila

Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

*Katso myös Tanssi ja Tassillisen voimistelun koulutukset s. 11-12 sekä täydennyskoulutukset s. 17.*

**RYHMÄLIIKUNTA: VESIVOIMISTELU****VESIJUMPPA- JA HYDROBIC-OHJAAJAKOULUTUS****(I-II-TASO 30 h)****Tavoitteet ja sisältö**

Tämä yhdistelmäkoulutus antaa ohjaajalle perustiedot ja -taidot vesijumpan ja -aerobicin ohjaamiseen sekä oikeuden ohjata HydroBicia (vesiaerobic). Koulutus sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia vesiliikunnan ohjaamisen keskeisistä sisältöalueista. Osallistuja saa koulutuksesta valmiudet matalan ja syvän veden tuntien suunnitteluun ja ohjaukseen sekä tukimateriaalit toiminnan toteutukseen. Koulutuksessa on runsaasti käytännön harjoituksia.

**Kohderyhmä**

Koulutus on tarkoitettu ohjaajille, jotka haluavat erikoistua vesijumpan ja HydroBicin ohjaamiseen. Vesijumppa- ja HydroBic-ohjaajakoulutus soveltuu myös ohjaajille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta vesiliikunnan ohjaamisesta.

**Laajuus ja opetusmuodot**

30 h, josta 26 h lähiopetusta ja 4 h etätyöskentelyä.



Aika ja paikka 15.-17.7.2011 Varalan urheiluopisto, Tampere

Kouluttaja Teija Reini-Nieminen

Hinta Voimisteluliiton ja Uimaliiton jäsenille 350 €

Ei-jäsenille 420 €

Hinta sisältää Opetuksen ja täysihoidon

Tiedustelut outi.kokko-ropponen@uimaliitto.fi,

puh. 044 549 0346

**VESIJUMPPA-OHJAAJAKOULUTUS (I-TASO 20 h)****Tavoitteet ja sisältö**

Kurssilla perehdytään veteen elementtinä, harjoitellaan kuinka erilaisilla liikevalinnoilla, välineillä ja musiikeilla voi vaihdella tuntien sisältöä ja rasittavuutta soveltaen eri kohderyhmille. Koulutuksen jälkeen ohjaaja tietää vesijumpan ohjauksen perusteet sekä tuntee turvallisen vesijumpan ohjauksen ja tuntien suunnittelun peruseräatteen. Koulutuksessa on runsaasti käytännön harjoituksia.

**Kohderyhmä**

Koulutus on tarkoitettu vesivoimistelun ohjauksesta kiinnostuneille ohjaajille.

**Laajuus ja opetusmuodot**

20 h, josta 17 h lähiopetusta ja 3 h etätyöskentelyä.

Aika ja paikka 29.-30.10.2011 Varalan urheiluopisto, Tampere

Kouluttaja Teija Reini-Nieminen

Hinta Voimisteluliiton ja Uimaliiton jäsenille 215 €

Ei-jäsenille 258 €

Hinta sisältää Opetuksen ja täysihoidon

Tiedustelut outi.kokko-ropponen@uimaliitto.fi,

puh. 044 549 0346

## HYDROBIC-OHJAAJAKOULUTUS (II-TASO 20 h)

### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen päätavoitteena on oppia HydroBicin (vesiaerobic) perusliikkeet ja saada valmius niiden soveltamiseen HydroBicin eri tuntivariaatioihin. Koulutuksen jälkeen ohjaaja osaa suunnitella ja ohjata turvallisesti eri kohderyhmälle sopivia harjoituksia musiikkia käyttäen. Osallistuja saa koulutuksesta valmiudet matalan ja syvän veden tuntien suunnitteluun ja ohjaukseen sekä tukimateriaalit (valmiita ohjelmia, ohjaajan t-paita) toiminnan toteutukseen. Koulutuksessa on runsaasti käytännön harjoituksia.

### Kohderyhmä

HydroBic-ohjaajakoulutus on täydennyskoulutus vesiliikunnan ammatillisille.

### Laajuus ja opetusmuodot

20 h, josta 17 h lähiopetusta ja 3 etätyöskentelyä.

Aika ja paikka	26.-27.11.2011 Helsinki
Kouluttajat	Henna Raatikainen
Hinta	Voimisteluliiton ja Uimaliiton jäsenille 210 € Ei-jäsenille 252 €
Hinta sisältää	Materiaalin ja opetuksen
Tiedustelut	outi.kokko-roponen@uimaliitto.fi, puh. 044 549 0346

## RYHMÄLIIKUNTA: POWER-YOGA UUTTA

### POWER-YOGA OHJAAJAKOULUTUS (60 h)

#### Tavoitteet ja sisällöt

Koulutus järjestetään yhteistyössä Ylabin ja Varalan Urheiluopiston kanssa. Koulutuksen jälkeen voit ohjata alkeistason Power-Yoga-tunteja. Koulutuksen keskeinen sisältö on liikeoppi, missä keskitytään siihen, miten eri Asanat tehdään terveyttä edistäväällä tavalla. Fyysinen harjoittelu ja puhdas suoritustekniikka ovat tärkeässä roolissa Power-Yogassa.

#### Kohderyhmä

Ohjaamisen perusteet hallitsevat ohjaajat.

#### Laajuus ja opetusmuodot

Aika ja paikka	11.-13.11. ja 2.-4.12. Varalan Uo
Kouluttaja	Yvonne Lin, opetuskieli englanti
Hinta	Jäsenille 1265 €, ilmoittautumismaksu 250 €
Hinta sisältää	Materiaalin, opetuksen, lounaat ja välipalat. Majoitus+aaamupala á 45,50 €/vrk
Tiedustelut	helena.hirvonen@voimisteluliitto.fi, puh. 09 5490 3330
Lisätietoja	www.ylab-education.com
Ilmoittautumiset	ilmoittautumiset@voimistelu.fi viimeistään 3 viikkoa ennen koulutusta



## TÄYDENNYSKOULUTUKSET JA IDEAPÄIVÄT

### VALMISTUNTIKONSEPTIT

#### HEART & BODY (I-TASO 3 h) –valmistuntikonsepti

Voimisteluseurojen aikuisten ryhmäliikunnan ohjaajille tarkoitettu valmistuntikonsepti, joka sisältää koulutuksen, kuvallisen liikeohjeen sekä musiikki CD:n. Tehokkaat, hauskat ja koko kehoa treenaavat liikkeet on suunniteltu tarkkaan valittuja musiikkeja mukaillen, ja ne on myös kirjattu ohjaajalle huolellisesti ja helppoon muotoon. Sisällön ovat suunnitelleet kokeneet, tunnetut kouluttajamme Katja Laaksonen ja Marjaana Eskelinen. Koulutus vain jäsenseurojen ohjaajille.

#### Hinta

Jäsenille 65 €

#### Ilmoittautumiset

www.svoli.fi/koulutus tai ilmoittautumiset@voimistelu.fi,  
2 viikkoa ennen koulutusta.

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka	6.9. Tampere, Varalan Uo
Kouluttaja	Katja Laaksonen
Tiedustelut	tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

#### HEART & CORE (I-TASO 3 h) –valmistuntikonsepti

Voimisteluseurojen aikuisten ryhmäliikunnan ohjaajille tarkoitettu valmistuntikonseptin uusi osio, joka sisältää jälleen koulutuksen, kuvallisen liikeohjeen sekä musiikki CD:n. Taidokkaasti suunniteltu, monipuolinen jumppa kuormittaa tehokkaasti sekä sydäntä että lihaksia keskittyen erityisesti keskivartaloon. Sisällön ovat suunnitelleet kokeneet, tunnetut kouluttajamme Marjaana Eskelinen ja Katja Laaksonen. Koulutus vain jäsenseurojen ohjaajille.

#### Hinta

Jäsenille 65 €

#### Ilmoittautumiset

www.voimistelu.fi/koulutus tai ilmoittautumiset@voimistelu.fi,  
2 viikkoa ennen koulutusta.

#### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka	8.10. Kuopio
Kouluttaja	Tarja Ikonen
Tiedustelut	mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka	9.10. Pori
Kouluttaja	Katja Laaksonen
Tiedustelut	eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228





## HYVÄN OLON JUMPPAPÄIVÄ

### HYVÄN OLON JUMPPAPÄIVÄ

Jumppapäivä tarjoaa monipuolisen virikepäivän kaikille aikuisten ryhmäliikunnan ohjaajille. Jokaisella on mahdollisuus koota tunti-tarjonnasta oma mieluisa kokonaisuutensa. Kouluttajina tapahtumassa toimivat kotimaiset huippukouluttajat.

Halutessa on mahdollisuus jatkaa illanviettoa tai viikonloppua esim. seuran ohjaajien kanssa Spa- ja allasosastoilla ja yöpyä Vierumäen uudessa Scandic hotellissa. Päivä tarjoaa kattavan ideatarjonnan syksyn tunteille.

Katso tarkempi ohjelma sekä kouluttaja- ja tuntiesittelyt [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi).

Aika ja paikka	14.5. Ohjaajille suunnattu koulutuspäivä 15.5. Kaikille jumpan ystäville suunnattu virkistyspäivä, Vierumäen Urheilupuisto
Kouluttajat	Kotimaisia huippukouluttajia
Tiedustelut	hannele.lyytikka@voimistelu.fi, puh. 050 559 8416
Ilmoittautumiset	<a href="http://www.voimistelu.fi">www.voimistelu.fi</a>

## SVOLI CONVENTION

### SVOLI CONVENTION

Svoli Convention tarjoaa virikkeitä ja uusia ideoita kaikille ryhmäliikunnan ohjaajille (aikuiset, nuoret, lapset). Tarkka ohjelma luettavissa netissä kesäkuussa 2011 [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi).

Aika ja paikka	1.-2.10. Mäkelänrinteen uintikeskus, Helsinki
Kouluttajat	Kansainvälisiä ja kotimaisia huippukouluttajia
Tiedustelut	hannele.lyytikka@voimistelu.fi, puh. 050 559 8416

### KEHO JA MIELI

#### JARNON PARHAAT (I-TASO 5 h)

Päivä sisältää kolme eriteemaista kokonaisuutta. Functional Flow - toiminnallisen harjoittelun periaatteisiin pohjautuva treeni, jossa kehoa hyödynnetään kolmiulotteisen ja vaihteellain kehittyvän liike-maailman tahtiin. Pilates Flow - klassiseen matto-sarjaan pohjautuva, virtaavaliikkeinen ja pysähtymätön Pilates-harjoitus koko keholle. Long & Strong - joogapohjainen, tasapaino-, lihaskunto- ja liikkuvuusosioita sisältävä kehonhuoltotunti.

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka	16.10. Turku
Kouluttaja	Jarno Tynkkynen
Hinta	Jäsenille 77 € Ei-jäsenille 92 €
Tiedustelut	eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

#### CORE & MIND (I-TASO 5 h)

Koulutuspäivästä saat virkistäviä ideoita keskivartaloharjoittelun tehostamiseen. Lisäämällä harjoitteluun kehon tunteista lisääviä harjoituksia tulee harjoittelusta mielekkäämpää. Koulutuksesta saat sekä vinkkejä opetusmenetelmistä, joiden avulla asiakkaiden kehon tunteus lisääntyy, että aimo annoksen erilaisia liikeideoita keskivartalon harjoitteluun. Näin core-treenistä tulee tarkoituksenmukaisempaa, tuloksellisempaa ja hausempaa.

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka	22.10. Tampere
Kouluttaja	Petra Nyman
Hinta	Jäsenille 77 € Ei-jäsenille 92 €
Tiedustelut	tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

### SYKETTÄ JA LIHASKUNTOA

#### UPEA KROPAN KANNATUS – TEIJAN TYÖKALUPAKKI 2 (I-TASO 5 h)

Koulutus sisältää tehokkaita askelsarjoja mukaansa tempaavan musiikin tahdittamana, keskivartaloa ja kehonhallintaa "Korsetti kuntoon" osuudessa sekä toiminnallisen keppijumpan, josta saat liikkeitä kunto-, niska- sekä selkäjumppaan.

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka	10.9. Lahti
Kouluttaja	Teija Reini-Nieminen
Hinta	Jäsenille 77 € Ei-jäsenille 92 €
Tiedustelut	tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

#### FUNCTIONAL POWER VÄLINEILLÄ JA ILMAN (I-TASO 5 h)

Uutta kuntojumppaan tai lihaskuntotunteihin. Koulutuksessa hyödynnetään kahvakuulan ja kepin monipuolisuutta sekä oman kehon vastusta. Lisäksi ideoidaan helppoja, mutta mielenkiintoisia lämmittelyjä. Kurssi soveltuu erinomaista myös miesten ohjaajille.

#### LÄNSI-SUOMI

Aika ja paikka	18.9. Pori
Kouluttajat	Elina Meriläinen ja Vera Laszlo
Hinta	Jäsenille 77 € Ei-jäsenille 92 €
Tiedustelut	eija.ojala@voimistelu.fi, puh. 050 558 7228

#### MUSIC AND MUSCLES (I-TASO 5 h)

Kuinka muuttaa aerobic-tunnin tunnelmaa musiikkivalinnoilla. Ideapäivä tarjoaa erilaisia ideoita lihaskuntoliikkeisiin ilman välineitä esim. pari-harjoitteluna. Saat myös lämmittelysarjat, joilla luot huippu-tunnelman tunneille jo alusta asti. Lisäksi rakennamme aikuisten kuntotanssitunnin ABBA-teemalla - tehdään sarja kuten aerobic-tunnilla mutta tanssien!

#### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka	8.10. Tampere
Kouluttaja	Tiina Hämäläinen
Hinta	Jäsenille 77 € Ei-jäsenille 92 €
Tiedustelut	tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

## TANSSILLISTA

### DANCE & HARMONY (I-TASO 5 h)

Tässä koulutuksessa pääset irrottelemaan letkeän musiikin mukana ja rauhoittumaan pehmeän, koko kehoa hellivän liikkeen parissa. Luvassa on mukaansatempaavia tanssikoreografioita mm. salsan, reggaetonin, valssin ja tangon tahtiin; helppoa, kivaa, iloista ja hikistä menoa. Harmony-osuus koostuu lämmittelystä, vahvistusosuudesta, venyttelystä ja rentoutumisesta, joissa on vivahteita mm. flowmaisesta menosta, joogasta ja pilateksesta. Tule mukaan ottamaan irti rennon tehokkaasta ja monipuolisesta koulutuksesta!

Kouluttaja Piia Taurula  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €

### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 8.10. Oulu  
Tiedustelut iina.heikkinen@voimistelu.fi, puh. 0400 581 706

### POHJANMAA

Aika ja paikka 12.11. Kokkola  
Tiedustelut tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi,  
puh. 040 828 2308

### TANSSI TÄHTIIN ANSKUN KANSSA (I-TASO 5 h)

Ansku Bergström johdattelee kurssilaisia monipuolisesti eri tanssilajeihin. Tyyli vaihtelee showtanssista musikaaleihin ja aina lattareihin saakka. Alun lämmittelyosuus sisältää lämmittäviä ja venyttäviä harjoitteita sekä joitain tekniikkaharjoitteita. Kurssilta saat monipuolisesti ideoita omille tunneillesi valmiiden koreografioiden myötä.

### SYDÄN-SUOMI

Aika ja paikka 15.10. Tampere, Varalan Uo  
Kouluttaja Anna-Liisa "Ansku" Bergström  
Hinta Jäsenille 85 €  
Ei-jäsenille 102 €  
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi, puh. 020 748 2640

**HUOM!** Ilmoittautuminen tälle kurssille tulee tehdä 15.8. mennessä!

### FLOWGYMNASTICS -IDEAPÄIVÄ (I-TASO 5 h)

Koulutuspäivä on suunnattu FlowGymnastics -tuntien ohjaajille. Syvennä osaamistasi tanssillisen voimistelun liikekielestä, musiikin käytöstä ja ilmaisusta. Opi lisää liikkeiden sitomisesta, tekniikasta sekä virtaavista lihaskunto- ja venyttelysarjoista FlowGymnastics -tunneilla. Koulutus painottuu käytännön harjoituksiin ja sarjojen rakentamiseen, joista saat vinkkejä esitysohjelmiinkin. Päivään sisältyy myös Sannan innostava ja helppo FlowGymnastics -tuntimalli aloittelijoille.

### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 16.10. Oulu  
Kouluttaja Sanna Virtanen-Laikari  
Hinta Jäsenille 77 €  
Ei-jäsenille 92 €  
Tiedustelut iina.heikkinen@voimistelu.fi, puh. 0400 581 706

**KATSO MYÖS  
TANSSI JA  
TANSSILLINEN VOIMISTELU  
-KOULUTUKSET S. 11-12.**



## IKÄÄNTYVÄT

### VANHUSTEN LIIKUNTAYSTÄVIEN OHJAUSKOULUTUS 1 (I-TASO 3-7 h)

Voimaa vuosiin –liikuntaystäväkoulutuksessa keskitytään vanhusten tuolijumppaan, liikunnallisiin virikeleikkeihin sekä vapaaehtoistyöhön vanhusten parissa. Ohjauksen kohderyhmä saattaa vaihdella melko hyväkuntoisista vanhuksista vuodepotilaisiin.

Voit kerätä pienryhmän ja pyytää tilauskoulutustarjouksen: leeni.asola-myllynen@voimistelu.fi, puh. 09 5490 3333

### VAUHTIA, VAHVUUTTA JA VETREYTTÄ VARTTUNEELLE VÄELLE (I-TASO 5 h)

Koulutuksesta saat vinkkejä iäkkäämmän jumppaväen liikuttamiseen. Päivä koostuu sydäntä ja lihaksistoa vahvistavasta osuudesta, jossa teemoina ovat 'Suomihittien matkassa' ja 'Jumppaa mielikuvin' sekä rauhallisesta hellittelyjumppasta. Päivän aikana huolletaan niveliä ja kehon jäykkyyteen taipuvia alueita unohtamatta mielen hyvinvointia. Matkaevääksi osallistujat saavat valmiit asiakkaille jaettavat ohjelmat kuntosaliharjoitukseen ja perusvenyttelyyn.

Kouluttaja Piia Taurula  
Hinta Jäsenille 77 €, ei-jäsenille 92 €

#### POHJANMAA

Aika ja paikka 25.9. Seinäjoki  
Tiedustelut tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi, puh. 040 828 2308

#### POHJOIS-SUOMI

Aika ja paikka 9.10. Oulu  
Tiedustelut iina.heikkinen@voimistelu.fi, puh. 0400 581 706

### TERVEYTTÄ JA HYVÄÄ OLOA SENIORIJUMPPAAN (I-TASO 7 h)

Päivän tavoitteena on antaa tietoa ja ideoita ikäihmisten- ja kiltalaisten ohjaajille. Teorian ja käytännön harjoitusten avulla opitaan tuntemaan ikääntymisen erityispiirteitä ja niiden merkitystä toimintakyvyn ylläpitäjänä ja vahvistajana liikunnan iloa unohtamatta. Harjoitukset keskittyvät tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta lisääviin mallitunteihin, välineitä monipuolisesti hyödyntäen.

#### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 29.10. Joensuu  
Kouluttaja Tuulikki Lindström  
Hinta Jäsenille 90 €  
Ei-jäsenille 108 €  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

## SEURAJOHTAJAKOULUTUS

### VOIMISTELUSEURAN JOHTAMISEN PERUSTEET (I-TASO 2+6 h)

Koulutuksen tavoitteena on antaa perustiedot seuran johtamiseen liittyvistä keskeisistä tiedoista ja taidoista. Koulutuksessa käsitellään yhdistyslain ja seuratoiminnan sääntökysymyksiä, johtokunnan tehtäviä ja vastuita, seuran jäsenyyttä, voimistelutoiminnan organisoimista ja Voimisteluliiton seuralle tarjoamia palveluja sekä suomalaista liikuntajärjestelmää.

#### Kohderyhmä

Seurojen johtokunnan jäsenet, ohjaajat, valmentajat ja muut toiminnasta vastaavat. Koulutus soveltuu hyvin yhdelle seuralle tai lähiseuroille räätälöidyksi tilauskoulutukseksi.

#### Kouluttajat

Voimisteluliiton seurajohtajien kouluttajat.

#### Hinta

Sisältää opetuksen ja koulutusmateriaalikansion. Pyydä tilauskoulutustarjous aluepäälliköltä, yhteystiedot sivu 27.

### VIESTINNÄLLÄ TUNNETTUUTTA VOIMISTELUSEURALLE (I-TASO 2,5 h)

Koulutus keskittyy ulkoiseen viestintään. Koulutuksessa käydään yhdessä keskustellen ja tehtävien kautta läpi, miten ulkoisella viestinnällä voi lisätä seuran toiminnan tunnettuutta. Koulutuksen jälkeen osallistuja hahmottaa ulkoisen viestinnän arvon seuran maineen ja tunnettuuden tekijänä, ymmärtää media- ja muun sidosryhmäviestinnän tärkeyden sekä miten mediat/tiedotusvälineet toimivat. Lisäksi saat käytännön vinkkejä seuran tiedottamiseen. Kouluttaja on viestinnän ammattilainen ja kokenut voimistelujärjestötoimija. Järjestetään myös tilauskoulutuksena.

#### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 30.10. Kuopio  
Kouluttaja Sanna Yli-Patola  
Hinta Jäsenille 40 €  
Ei-jäsenille 48 €  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

### VIESTINTÄSTRATEGIA VOIMISTELUSEURATYÖN TUKENA (I-TASO 3+4 h)

Koulutuksessa luodaan seuran viestintästrategia tai – suunnitelma seuran oman toiminnan tueksi. Kouluttaja on viestinnän ammattilainen ja kokenut voimistelujärjestötoimija. Viestintästrategiakoulutus keskittyy määrittelemään seuran viestinnän tarpeen, tavoitteet, resurssit ja työnjaon. Koulutukseen sisältyy ennakkotehtävä, seuranta ja arviointi. Viestintäsuunnitelma tehdään lyhemmälle aikajaksolle esim. tapahtumalle tai yhdelle kaudelle. Koulutuksessa määritellään viestinnän tavoitteet kohderyhmittäin, konkreettiset toimenpiteet, budjetti, aikataulu, seuranta ja arviointi.

#### SAVO-KARJALA

Kouluttaja Sanna Yli-Patola  
Hinta pyydä tilauskoulutustarjous  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

### SEURAN TALOUSHALLINTO (I-TASO 4 h)

Koulutuksessa käsitellään seuran johtokunnan tai alajaostojen vastuut, tehtävät ja velvollisuudet, jäsenten oikeudet ja velvollisuudet, tositteiden vaatimukset, pankkitilit ja talkootyö, palkattujen ja vapaaehtoisten kulukorvaukset, palkat, ennakonpidätysohjeet sekä työnantajavelvollisuuksien ja lainsäädännön erityispiirteet liikuntaseuratoiminnassa.

#### SAVO-KARJALA

Aika ja paikka 8.10. Kuopio  
Hinta Jäsenille 40 €  
Ei-jäsenille 48 €  
Kouluttaja Kristiina Grönroos  
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi, puh. 0400 920 009

### SEURAJOHDON TEEMAKOULUTUKSET (5 h)

Viestintä, markkinointi, talous, vapaaehtoistoimijoiden rekrytointi, seuran työnantajakysymykset, turvallisuuskykykysymykset jne. Tilaa Voimisteluliiton asiantuntija työstämään valittua teemaa seurasi kansa tai hyödynnä SLU-alueiden koulutuksia.

Tiedustelut Voimisteluliiton aluepäälliköltä tai SLU-alueilta.

## KILTATAHAUTUMAT

### KILTATAHAUTUMAT KILTATIEDOTTEESSA, NETISSÄ

www.svoli.fi/aikuiset/kiltatoiminta



# HYVÄN OLON JUMPPAPÄIVÄ

14.5.  
2011

## Ohjaajille, Vierumäellä

### Luvassa

kevään viimeisimmät jumppauutuudet  
ja ihania klassikoita.

### Päivä tarjoaa

monipuolisen koulutuspäivän kaikille  
aikuisten ryhmäliikunnan ohjaajille sekä  
kattavan ideatarjonnan syksyn tunneille.

### Kouluttajina

kotimaiset huippukouluttajat.

Tarkempi  
ohjelma  
[voimistelu.fi](http://voimistelu.fi)



# 1.-2.10.11 SUOLI CONVENTION

Mäkelänrinteen Uintikeskus, Helsinki

### Ohjelmassa

Monipuolisen koulutustapahtuman tuntitarjonnasta  
löydät virikkeitä ja uusia ideoita niin aikuisten,  
vesijumpan, nuorten kuin lastenkin tunneille.

### Mukana

kansainvälinen tähtikouluttaja sekä kotimaiset  
huippuosajaajat.

### Katso

tarkempi ohjelma kesäkuussa: [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

### Hinta

#### Jäsenille,

Early bird –hinta (31.8. mennessä ilm.)  
2 päivää 170 €, 1 päivä 100 €

#### Ei-jäsenille,

Early bird –hinta,  
2 päivää 204 €, 1 päivä 120 €

Hyppää  
mukaan ja  
iloittele  
uutuuksien  
parissa!



www.davidcollection.net  
**DAVID**  
SPORTSWEAR



  
**kisakallio**  
Sopivalla sykkeellä.

**UUTUUS!**  
Larisa Gryadunovan  
erikoisleirit!

## Meillä tehdään mestareita!

*Kisakallion Urheiluopiston harjoitus- ja valmennuskeskus tarjoaa huippuolosuhteet ja ammattivalmentajan opit vaativaan harjoitteluun ja tiukkaan treeniin niin rytmisessä voimistelussa kuin joukkuevoimistelussa.*

**Valmistaudu kauden kisoihin voimistelun syntykodissa Kisakalliosta! Huippuvalmentaja Larisa Gryadunovan leirit:**

- **Joukkuevoimistelun välineleiri 16.–18.6.2011**  
Leiri on tarkoitettu 12–14-vuotiaille voimistelijoille. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti väline-, liikkuvuus- ja jalkatekniikkaa. Hinta 250 €/hlö.
- **Rytmisen voimistelun peruskuntoleiri 19.–23.7.2011**  
Leiri on tarkoitettu naisten ja nuorten sarjan voimistelijoille. Leirillä keskitytään erityisesti kohottamaan peruskuntoa loman jälkeen. Hinta 330 €/hlö.

**Lisätiedot ja varaukset:**

Klara Westerlund, urheilukeskuksen myynnin koordinaattori  
+358 40 455 2851, klara.westerlund@kisakallio.fi



# SUN LAHTI

- VOIMISTELUN ILOA -  
6.-9.6.2013

Jäsenseurojen pyynnöstä:

## Voimistelun suur tapahtuma SUN LAHTI 6. – 9.6.2013 Lahdessa

Iloa, elämyksiä, yhdessäoloa:  
Voimistelunäytöksiä kentillä, halleissa, lavoilla  
Monipuolista toimintaa kaikissa voimistelulajeissa  
Koulutuksellisia tunteja ja workshoppeja  
Perinteitä ja yllätyksellisiä elementtejä

Kaiken ikäisille, koko elämänkaarella  
Tytöille ja naisille, pojille ja miehille  
Harrastajille ja huipuille  
Voimistelijoille, ohjaajille, seurajohdolle  
Tavoitteena 15.000 osallistujaa

**Tule mukaan**  
**SUN LAHTI on sun juttu!**

Lue lisää: [voimistelu.fi](http://voimistelu.fi)

---

Huikeita kansallisia ja kansainvälisiä mahdollisuuksia  
ohjaajille, valmentajille, voimistelijoille

Your Move 27.5. – 1.6.2011 Helsinki FIN  
Gymnaestrada 10. – 16.7.2011 Lausanne SUI  
Eurogym 14. - 20.7.2012 Coimbra POR  
Golden Age v. 2012 (ajankohta avoin) Montecat ITA  
Gym for Life 7. – 14.7.2013  
Voimistelun SUN LAHTI 6. – 9.6.2013 Lahti FIN  
Gymnaestrada 12. – 18.7.2015 Helsinki FIN

Lue lisää: [voimistelu.fi](http://voimistelu.fi)

## UUDISTUNEET II-TASON KOULUTUKSET

Uudet II-tason koulutukset starttaavat syksyllä.  
Tule mukaan oppimaan ja kehittämään omia  
ohjaajan/valmentajan taitojasi.

## LASTEN JA NUORTEN OHJAAJEN JATKOKOULUTUS

Sinulle, joka ohjaat lasten tai nuorten harrasteryhmiä.  
Monipuolinen koulutus, jonka tavoitteena on lisätä  
tietojasi ja taitojasi ohjaajana, teemoina mm. toiminnan  
suunnittelu ja arviointi, terveyttä edistävä ohjaus, eri  
voimistelulajien liikkeitä ja liikekehittelyt sekä esitys- ja  
näytösohjelmien teon perusteet.

Katso tarkemmat tiedot kalenterin sivulta 9.

## VOIMISTELUVALMENTAJIEN JATKOKOULUTUS

Sinulle, joka valmennat joukkuevoimistelua, rytmistä  
voimistelua, naisten/miesten telinevoimistelua tai kilpa-  
aerobicia. Koulutuksessa syvennetään voimistelulajien  
harjoittelun ja valmennuksen tietoja ja taitoja sekä lajitek-  
niikan että yleisempien teemojen, kuten fyysisen  
harjoittelun, näkökulmasta.

Katso tarkemmat tiedot kalenterin sivulta 10.





## Käytä huippuedullinen TUTUSTUMISTARJOUS!

Tilaa nyt 6 nroa

**-50 %**

vain 19,90 €

+ Oriflame-meikkisetti!

Laadukkaassa setissä

\* maskara ja rajuastussi

\* huulikiilto ja huulten-  
rajauskynä

\* matta kivipuuteri

Arvo  
56,50 €



**Vastaa ja voita loistopalkinnot!**

\* Pääpalkinto 50 000,00 € rahaa

\* 10 000,00 € kesärahaa juhannukseksi

\* 2 x 4 000,00 euron matkalahjakortti

A-lehdet Oy:n Suurarvonnan 2011 säännöt

Pääpalkinto 50 000,00 € rahaa arvotaan 21.12.2011, kesäraha 10 000,00 € arvotaan 22.6.2011 ja Aurinkomatkojen 4 000,00 euron matkalahjakortit arvotaan 22.6. ja 21.12.2011. Arvontoihin osallistuvat 23.12.2010-21.12.2011 kulkurin arvontapaivaan mennessä postitse, puhelimitse tai sähköisesti tulleet tilaukset ja ei-vastaukset sekä voimassa olevat kestitilaukset. Alle 18-vuotiaalta huoltajan suostumus tilaukseen ja arvontoihin.

**KOLME LEHTÄÄ YKSISSÄ KANSISSA!**

**KAUNEUS** Muoti, kauneus, trendit, tuoteuutuudet ja asiantuntijoiden hoito- ja meikkineikit.

**TERVEYS** Lääketieteen uutiset, pehmeät hoidot, tietoa ravinnosta, liikunnasta, hyvästä olost.

**MIELI & SUHTEET** Itsetuntemusta, elämänhallintaa, parisuhdeoppia, vertaistukea ja ihmisten tarinoita.

Nopeimmin tilaat ja osallistut arvontoihin INTERNETISSÄ:

[www.kauneusjaterveys.fi/tilaus](http://www.kauneusjaterveys.fi/tilaus)

Tarjoukoodisi on **K3K43**

**TILAUS- JA ARVONTAKORTTI -50 %** *Irrota ja postita heti!*

**KYLLÄ KIITOS!** Tilaan Kauneus & Terveys -lehden 6 numeroa **puoleen hintaan VAIN 19,90 eurolla** (norm. 39,80 €). Tilaus on kestitilauksen 1. jakso ja alkaa seuraavasta mahdollisesta numerosta.

Saan tilaajalahjaksi **5 tuotteen Oriflame-meikkisetin**, arvo 56,50 €. **TILAAJAETUNI YHT. 76,40 €!**

**Voin voittaa Suurarvonassa**  50 000,00 € puhtaana käteen

10 000,00 € kesärahaa  2 x 4 000,00 euron matkalahjakortin.

Etinimi	Sukunimi
Katuosoite	
Postinumero	Postitoimipaikka
Puhelin	Sähköpostiosoite

Haluan saada sähköpostitse tietoa A-lehtien tuotteista, tarjouksista ja palveluista.  En tilaa. Osallistun vain arvontaan postittamalla tämän kortin postimerkillä varustettuna.

Tutustumistarjous on voimassa kotimaassa uusille asiakkaille 30.6.2011 asti. Tilaajalahja lähetetään noin kuukauden kuluessa siitä kun tilausmaksu on kirjautunut maksetuksi.

Nimi- ja osoitetietoja voidaan käyttää ja luovuttaa markkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Lisätietoja rekisteriselosteesta: [www.a-lehdet.fi](http://www.a-lehdet.fi) tai A-lehdet Oy, Risto Rytin tie 33, 00081 A-lehdet.

A-lehtien kestitilaus on tavallista reilumpi: saat jokaisen jaksos alkamisesta tiedon 1 kk ennen, jotta voit rauhassa päättää jatkosta. Tilaus jatkuu, kunnes toisin päätät. Kestotilaus laskutetaan kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilauksesi ollessa voimassa sinulla on jatkuva voittomahdollisuus A-lehdet Oy:n Suurarvonassa ja saat siitä myös K-Plussa-pisteitä.



**KAUNEUS & TERVEYS**

VASTAUSLÄHETYS  
Tunnus: 5007489  
Info: K3K43  
00002 HELSINKI



# Ota 3, maksaa 2!

**- Koskee kaikkia kenkiä**

Stadiumin jäsenenä saat halvimmat kengät kaupan päälle, kun ostat 3 kenkäparia. Uudista kenkäkaappisi kevään tennari-, juoksu- ja jalkapallouutuuksilla!

**Nähdään Stadiumilla.**



## Ota 3, maksaa 2!

Koskee koko kenkävalikoimaa 10.4-24.4 tämän kupongin esittämistä vastaan, kun rekisteröit ostoksen jäsenenä. Ellet vielä ole jäsen, voit liittyä lähimässä myymälässäsi. Tarjous koskee myös alennettuja tuotteita, mutta sitä ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Ei voimassa osoitteessa stadium.fi.



**stadium**<sup>®</sup>  
Join the movement

**stadium**<sup>®</sup>  
Join the movement

# Alueellinen sisältö

## ETELÄ-SUOMI

### LAPSET, NUORET JA LAJIT

Jumppakoulu -koulutus, startti, osa 1	5
Jumppakoulu -koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 7-12-v.	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 3-6-v.	7
Jumppakoulu -täydennyskoulutus	7
Lajitaidon peruskoulutus, I-Taso, JV, NTV	8
Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus, I-Taso	9
Rytmikyllyn Pikku-Kuplat	11
Dance	11
Kick Up Your D.a.n.c.e	12
Tanssillisen voimistelun tuomarikoulutus	12
Virtaavaa voimaa - tanssillisen voimistelun lajitekniikkakoulutus	12
Leikkien tehokkuutta lasten harjoitteluun	13

### AIKUISTEN KOULUTUKSET

Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus	15
ProFitness Aeobic-ohjaajan jatkokoulutus	15

## LÄNSI-SUOMI

### LAPSET, NUORET JA LAJIT

Jumppakoulu -koulutus, startti, osa 1	5
Jumppakoulu -koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 7-12-v.	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajasta valmentajaksi, osa 3	7
Lajitaidon peruskoulutus, I-Taso, JV	8
Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus, I-Taso	9
Vauvatanssi	10
Touhua taaperoille, vipinää vintiöille	10
Gymkids -ohjaajien ideapäivä	11
Kick Up Your D.a.n.c.e	12
Koreografian perusteet	12

### AIKUISTEN KOULUTUKSET

Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus	15
ProFitness -ohjaajakoulutus	15
Heart & Core -valmistuntikonsepti	17
Jarnon parhaat	18
Functional Power välineillä ja ilman	18

## POHJANMAA

### LAPSET, NUORET JA LAJIT

Jumppakoulu -koulutus, startti, osa 1	5
Jumppakoulu -koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajasta valmentajaksi, osa 3	7
Lajitaidon peruskoulutus, I-Taso, NTV	8
Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, I-Taso	9
Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus, I-Taso	9
Perheliikunnan perusteet, I-Taso	10
Dance-ideapäivä: Afro, Latino & StreetDance	12
Koreografian perusteet	12

### AIKUISTEN KOULUTUKSET

Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus	15
Dance & Harmony	19
Vauhtia, vahvuutta ja vireyttä varttuneelle välle	20

## POHJOIS-SUOMI

### LAPSET, NUORET JA LAJIT

Jumppakoulu -koulutus, startti, osa 1	5
Jumppakoulu -koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 7-12-v.	6
Taaperot telmivät ja temppuilevat	10
Leikkisää liikuntaa & villejä välineideoita	11
Dance-ideapäivä: ShowDance	11

### AIKUISTEN KOULUTUKSET

Dance & Harmony	19
FlowGymnastics -ideapäivä	19
Vauhtia, vahvuutta ja vireyttä varttuneelle välle	20

## SAVO-KARJALA

### LAPSET, NUORET JA LAJIT

Jumppakoulu -koulutus, startti, osa 1	5
Jumppakoulu -koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 7-12-v.	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 3-6-v.	7
Lajitaidon peruskoulutus, I-Taso, JV, TG	8
Fyysisen valmennuksen peruskoulutus	9
Dance-ideapäivä: Inspiration	12

### AIKUISTEN KOULUTUKSET

Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus	15
FlowGymnastics-ohjaajakoulutus, osa 2	16
Heart & Core -valmistuntikonsepti	17
Terveyttä ja hyvää oloa seniorijumppaan	20
Viestinnällä tunnettuutta voimisteluseuralle	20
Viestintästrategia voimisteluseuratyön tukena	20
Seuran taloushallinto	20

## SYDÄN-SUOMI

### LAPSET, NUORET JA LAJIT

Jumppakoulu -koulutus, startti, osa 1	5
Jumppakoulu -koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajana kehittyminen, osa 3, 7-12-v.	6
Jumppakoulu -koulutus, ohjaajasta valmentajaksi, osa 3	7
Lajitaidon peruskoulutus, I-Taso, JV, KA, MTV, RV, TRA	8
Fyysisen valmennuksen peruskoulutus	9
Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus, I-Taso	9
Perheliikunnan perusteet, I-Taso	10
Rytmikyllyn Pikku-Kuplat	11
Satuliikuntaa ja temppujumppaa tenaville	11
Tanssin ohjauksen perusteet	11
Dance-ideapäivä: Street & Dancehall	12
Tarjan vinkit - ideapäivä JV-valmentajille	13

### AIKUISTEN KOULUTUKSET

Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus	15
ProFitness -ohjaajakoulutus	15
FlowGymnastics-ohjaajakoulutus, osa 1	16
Heart & Body -valmistuntikonsepti	17
Core & Mind -valmistuntikonsepti	18
Upea kropan kannatus - Teijan työkalupakki 2	18
Music and Muscles	18
Tanssi tähtiin Anskun kanssa	19



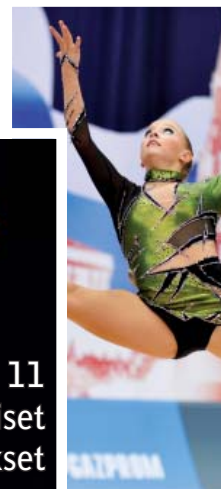
s. 17  
Heart & Body



s. 5  
Jumppakoulu



s. 11  
Tanssilliset  
koulutukset



# Yhteystiedot

## ETELÄ-SUOMI

Eevakaisa Niemi, aluepäällikkö  
Hämeentie 105 A 00550 Helsinki  
puh. 09 5490 3385, gsm 040 705 8487  
eevakaisa.niemi@voimistelu.fi

## LÄNSI-SUOMI

Eija Ojala, aluepäällikkö  
PL 34, 28131 Pori  
puh. 02 529 6615, gsm 050 558 7228  
eija.ojala@voimistelu.fi

## POHJANMAA

Tiina Saulila-Puroaho, aluepäällikkö  
Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki  
puh. 06 420 3027, gsm 040 828 2308  
tiina.saulila-puroaho@voimistelu.fi

## POHJOIS-SUOMI

Iina Heikkinen, aluepäällikkö  
Sammonkatu 6, 90570 Oulu  
gsm 0400 581 706  
iina.heikkinen@voimistelu.fi

## SAVO-KARJALA

Mervi Arsiola, aluepäällikkö  
Savilahdentie 6 A, 70210 Kuopio  
puh. 017 261 3663, gsm 0400 920 009  
mervi.arsiola@voimistelu.fi

## SYDÄN-SUOMI

Tiina Koljander, aluepäällikkö  
Sarvijaakonkatu 32, 33540 Tampere  
puh. 020 7482 640, gsm 0400 566 658  
tiina.koljander@voimistelu.fi

## KOULUTUS

Heli Pekkala, koulutuspäällikkö, tiiminvetäjä  
Hämeentie 105 A, 00550 Helsinki  
puh. 09 5490 3344, gsm 0400 303 077  
heli.pekkala@voimistelu.fi

Hannele Lyytikä, projektipäällikkö  
Yliopistonkatu 31, 20100 Turku  
gsm 050 559 8416  
hannele.lyytikka@voimistelu.fi

Laakso Maria, pääsihteeri  
Tarvainen Kirsi, hallintopäällikkö

09 5490 3388, 050 562 6226  
09 5490 3374, 050 369 9849

## VOIMISTELUTOIMINTA

### Lajitoiminta

Kirjavainen Anna, valmennuspäällikkö, tiiminvetäjä 09 5490 3346, 050 344 6473  
Ahonen Laura, nuorten olympiavalmentaja RV 040 733 3903  
Anoschkin Katja, lajipäällikkö TG 09 5490 3321, 045 138 2202  
Koljander Tiina, lajipäällikkö KA 0207 482 640, 0400 566 658  
Laakso Katri, lajikoordinaattori, lajipäällikkö TRA 09 5490 3381  
Murtonen Satu, lajipäällikkö NTV 040 544 8805  
Porola Susanna, lajipäällikkö JV 040 570 3090  
Tanskanen Jani, lajipäällikkö MTV 045 133 6310  
Toivanen Terhi, lajipäällikkö RV 09 5490 3343, 040 589 2626

### Harrastevoimistelu

Asola-Myllynen Leeni, terveysliikuntapäällikkö, tiiminvetäjä  
09 5490 3333, 0400 809 573  
Anoschkin Katja, nuorisopäällikkö 09 5490 3321, 045 138 2202  
Hintikka Heidi, harrastevoimistelun koordinaattori 09 5490 3322, 045 138 2206  
Hirvonen Helena, assistentti 09 5490 3330  
Lahdelma Ulla, projektityöntekijä 09 5490 3331

## SEURA- JA ALUEELLINEN TOIMINTA

Nieminen Leena, markkinointipäällikkö 09 5490 3375, 040 589 1412  
Aronen Milaja, markkinointisuunnittelija 09 5490 3370  
Arsiola Mervi, aluepäällikkö, Savo-Karjala 017 261 3663, 0400 920 009  
Heikkinen Iina, aluepäällikkö, Pohjois-Suomi 0400 581 706  
Koljander Tiina, aluepäällikkö, Sydän-Suomi 0207 482 640, 0400 566 658  
Kosonen Irma, seuratoiminnan päällikkö 09 5490 3366, 0400 809 572  
Niemi Eevakaisa, aluepäällikkö, Etelä-Suomi 09 5490 3385, 040 705 8487  
Ojala Eija, aluepäällikkö, Länsi-Suomi 02 529 6615, 050 558 7228  
Saulila-Puroaho Tiina, aluepäällikkö, Pohjanmaa 06 420 3027, 040 828 2308  
Yrttiaho-Palmio Anneli, assistentti 09 5490 3390

## KOULUTUSTOIMINTA

Pekkala Heli, koulutuspäällikkö, tiiminvetäjä 09 5490 3344, 0400 303 077  
Lyytikä Hannele, projektipäällikkö 050 559 8416  
Määttä Sanna, assistentti 09 5490 3320

## VIESTINTÄ

Suominen Saija, vt. viestintäpäällikkö 09 5490 3377, 050 356 0276

## SUURTAPAHTUMAT

Tamminen Päivi, projektijohtaja 09 5490 3382, 0400 809 582  
Gratt Benno, projektiasistentti 09 5490 3380

## TALOUS

Heikkilä Sanna, talouspäällikkö, tiiminvetäjä 09 5490 3383, 040 564 8387  
Jokinen Terttu, kirjanpitäjä 09 5490 3384

## JUMPPAMAKASIINI

puh. 09 5490 3390, fax 09 5490 3399  
jumppamakasiini@voimistelu.fi

## SUOMEN VOIMISTELULIITTO SVOLI

Hämeentie 105 A, 00550 Helsinki  
puh. 09 5490 331, fax 09 5490 3399  
etunimi.sukunimi@voimistelu.fi; toimisto@voimistelu.fi

[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)



s. 8  
Lajit



# JUMPPAAJA VOITTA AINA.

Veikkauksen tuotosta jaetaan vuosittain lähes 129 miljoonaa euroa suomalaiselle liikunnalle. Varojen avulla loihditaan puitteita, joiden takia meillä on entistä vähemmän tekosyitä lykätä liikunnan harrastamista. Eiköhän se ole niin, että yksi niistä suomalaisista, joka voittaa aina, on jumppaaja.



SUOMALAINEN VOITTA AINA.

