

VALMENTAJAKLINIKKA SPECIAL 23.-24.5.2009

MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUS, HELSINKI

Toiminnallisen liikkeen ja suorituskyvyn kehittäminen

- Liiketaitojen, toiminnallisten liikemallien
ja suorituskyvyn yhteys harjoittelussa
sekä valmennuksessa.

1. KOULUTUSPÄIVÄ

KOHDERYHMÄNÄ:
LAJIVALMENTAJAT,
FYSIKKAVALMENTAJAT JA
FYSIOTERAPEUTIT

Luentoja ja käytännön work shoppeja
mm. seuraavista aiheista:

- Suorituskyvyn liikearviointi
- 3D-nopeusharjoittelun työkaluja
- Lajispesifi voimaharjoitteluanalyysi
- Taidon oppimisen liikeoptimointi

2. KOULUTUSPÄIVÄ

KOHDERYHMÄNÄ:
PERSONAL TRAINERIT,
LIIKUNNANOJAAJAT JA
FYSIOTERAPEUTIT

Luentoja ja käytännön work shoppeja
mm. seuraavista aiheista:

- Toiminnallinen liikearviointi
- Toiminnallinen liikkuvuus
- Dynaaminen stabiliteetti liikkeessä
- 3D-voimaharjoittelu



Kunto
LIIKUNTALIITTO

TRAXMEET
VIRTUAL TRAINING WORLD

KOULUTTAJAT

Tommi Paavola, *Discover Movement*,
EAPI, New Jersey, USA



LitM, (Jyväskylä) Monille tuttu toiminnallisen harjoittelun asiantuntija, joka on kirjoittanut säännöllisesti artikkeleita Valmentaja-lehteen. Tommi toimii kouluttajana Suomen Valmentajien Valmentajaklinikka-koulutuksissa sekä sisällöntuottajana toiminnallisen harjoittelun koulutuksissa.

Alex Chemerov, *Discover Movement*,
EAPI, New Jersey, USA



Personal Trainer, jolla on yliopistotutkinto pääaineenaan Aikuisten kuntoliikunta. Alexilla on lisäksi tutkinto (NASM) Integroidusta liikkuvuusharjoittelusta. Hän on Tommin yhtiökumppani, ja ollut kouluttamassa suomalaisia valmentajia Valmentajaklinikka-koulutuksessa v. 2007.

VALMENTAJAKLINIKKA SPECIALIN AIKATAULU

LAUANTAI 23.5. KLO 10.00 – 18.00 | SUNNUNTAI 24.5. KLO 10.00 – 18.00

HINNAT

1 päivä	90 € 120 €	Suomen Valmentajien sekä Suomen Kuntoliikuntaliiton jäsenet ja kouluttamat PT:t Ei jäsenet
2 päivää	160 € 220 €	Suomen Valmentajien sekä Suomen Kuntoliikuntaliiton jäsenet ja kouluttamat PT:t Ei jäsenet

Koulutuksen hinta sisältää; opetuksen, koulutusmateriaalin sekä lounaan

ILMOITTAUTUMISET: Sähköisesti osoitteessa www.suomenvalmentajat.fi

Lisätietoja koulutuksesta: Erik Piispa, erik.piispa@suomenvalmentajat.fi

Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutukseen otetaan mukaan max 120 henkilöä/päivä.

PERUUTUSEHDOT: ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA. PERUUTUS ON TEHTÄVÄ VIIMEISTÄÄN KAKSI VIIKKOA ENNEN KOULUTUSTA. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme puolet koulutuksen hinnasta. Peruuttamatta jätetyistä ilmoittautumisista veloitamme koko koulutusmaksun. Eräpäivään mennessä maksamattomat koulutuspaikat luovutetaan jonottajille.