



## **RASKAUSVESILIIKUNNAN OHJAAJAKURSSI**

28.1.2015 Pori

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

[WWW.VESILIIKUNTA.COM](http://WWW.VESILIIKUNTA.COM)





# Raskausvesiliikunnan ohjaajakurssi

Vesijumpaa, -rentoutusta ja -juoksua ryhmässä

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>28.1.2015 Porissa</p> <p>Raskausvesiliikunta on kevyen tuntuista, mutta tehokasta. Se vähentää turvotusta ja virkistää henkisesti. Se ehkäisee koko ajan lisääntyvää ylipaino-ongelmaa, joka alkaa monilla raskausvaiheessa. Suomen neuvolat tekevät mielellään yhteistyötä raskaana olevien naisten liikunnan lisäämiseksi. Vaikka vesiliikunnan edut ammattipiireissä tunnustetaan raskausvaiheessa, vain harvassa kunnassa on tälle kohderyhmälle tarjontaa - vielä! Tule nyt raskausvesiliikunnan ohjaajakurssille!</p> | <p><b>KOULUTTAJAT</b></p> <p><i>Eevaliisa Anttila</i> toimii tilaisuuden kouluttajana. Hän on vesiliikunta-alan tunnustettu kehittäjä ja kansainvälinen kouluttaja.</p> <p><i>Katarína Hämäläinen</i>, toinen kouluttaja on fysioterapeutti-opiskelija ja tekee oppinnäytetyötä raskausajan vesiliikunnan hyödyistä.</p> | <p><b>ALUSTAVA OHJELMA</b></p> <p>9.00 Kurssin avaus<br/>Raskausvesiliikunnan hyödyt ja ohjaamisen perusteet</p> <p>10.00 Vesijuoksu ja -voimistelu -harjoitteita raskaana oleville</p> <p>12.00 Lounas</p> <p>13.15 Tutkimuksia aiheesta</p> <p>14.15 AquaFlow<br/>AquaJooga<br/>Deep AquaCircuit<br/>Muita esimerkkejä</p> <p>16.00 Päivän ohjelma päättyy</p> <p>Altaalla 10.00 ja 14.15 alkavat tunnit</p> <p>Aikataulut voivat vielä muuttua</p> |
| <p>Osallistumismaksu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>145 eur</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>sisältää tilojen käytön, opetuksen ja kurssimateriaalin</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Koulutuspaikka</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Presidentinpuistokatu 6, Pori</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Keskustan Uimahalli</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Ilmoittautuminen<br/>Suomalaiseen<br/>Vesiliikuntainstituuttiin,<br/>paikat täytetään<br/>ilmoittautumisjärjestyksessä</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>014-449 7921 tai<br/>www.vesiliikunta.com tai<br/>info@vesiliikunta.com</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Ilmoittautumisehdot: 7 vrk tai sen jälkeen tehdystä peruutuksesta laskutetaan 50 % osallistumismaksusta. Peruutus tulee tehdä kirjallisesti.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Mahdollisuus lounaaseen ja majoitukseen omakustanteisesti.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Tiedustelut Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Varataan ilmoittautumisen yhteydessä ja laskutetaan osallistumismaksun yhteydessä</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



SUOMALAINEN  
VESILIIKUNTA~  
INSTITUUTTI

