

Syvävenyttely- ja rentoutusohjaajakoulutus Virrat 3.5.2025

Kehonhuoltotunnit ovat kasvattaneet suosiotaan ja moni liikkuja kaipaa ohjausta liikkuvuusharjoitteluun ja palautumiseen.

Löytyykö teidän seurastanne jo ammattitaitoinen ohjaaja kehonhuoltotunneille?

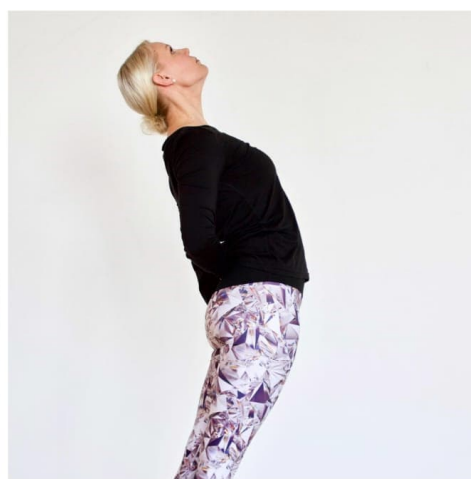
Syvävenyttely- ja rentoutusohjaajakoulutus antaa valmiudet ohjata laadukkaita ja monipuolisia kehonhuoltotunteja. Kattava koulutussisältö tarjoaa tuhdin tietopaketin ja paljon uusia ideoita, joista on hyötyä kaikille liikuntaa ohjaaville ja valmentajille.

Nyt on hyvä hetki valmistautua ensi syksyyn ja uuteen toimintakauteen!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

virtain.syke@gmail.com





Syvävenyttely- ja rentoutusohjaajakoulutus

3.5.2025 klo 10-14

Virrat, Liikuntahalli

Koulutuksen sisältö

- Venyttely vs. syvävenyttely
- Perehtyminen rentoutustekniikoihin
- Mitä kehossa tapahtuu (hermosto, hormonitoiminta, lihakset, sidekudoskalvot, luiset rakenteet)?
- Tuntien rakentaminen, liikkeiden valinta, muut huomioon otavat asiat.
- Käytännön harjoittelua.

Kouluttaja

Tiina Hakio

Syvävenyttelykouluttaja

Shindo venyttely-rentoutus ohjaaja ja kouluttaja

Yinjooga opettaja

Chiball ohjaaja

Pilates- ja Gymstick pilates ohjaaja ja kouluttaja

Liikunnanohjaaja AMK

Hinta 275 €

Sisältää kattavan koulutusmateriaalin, liikepankki kuvina, tuntimalleja.