LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

Ikäinstituutti

VERTAISLIIKUTTAJA -KOULUTUS

Haluatko lisätä liikunnan iloa ja yhteisöllistä tekemistä omassa lähipiirissäsi? Onko liikunta sinulle itsellesi tärkeää ja koet, että sinulla olisi annettavaa ikätovereillesi?

Vertaisliikuttajana innostat muita liikkumaan – rennosti ja omista lähtökohdista käsin. Ikä ei ole este, eikä aikaisempaa ohjaajakokemusta tai liikunnallista koulutusta tarvita. Tärkeintä on positiivinen asenne ja halu kannustaa muita.

Missä voit toimia vertaisliikuttajana?

- *Eläkeläisyhdistyksissä liikunta- ja ulkoilutuokioiden vetäjänä*
- *Urheiluseuroissa tai kyläyhdistyksissä ikäihmisten liikunnan mahdollistajana*
- *Itsenäisesti liikunta- tai ulkoilukaverina omille läheisillesi*

Koulutuksen ajankohta

- *To 10.12.2026 klo 13.00 - 16.00*
- *Kaskelotti (Pappilantie 2, Ulvila)*

- *Kolmen tunnin (3 t) koulutus antaa käytännön valmiuksia ikäihmisten liikkumaan innostamiseen ja siihen kuuluu teoriaa ja käytännön harjoituksia sekä valmiita ohjelmia voima- ja tasapainoharjoitteluun.*



Ilmoittautuminen:
To 3.12. mennessä
www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta

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