

Kankaanpään vapaa-aikatoimen ja Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n yhteinen koulutushanke jatkuu. Syksyllä 2011 seuroille järjestetään kaksi maksutonta koulutusta. Koulutukset ovat tarkoitettut ohjaajille, valmentajille, nuorille urheilijoille ja urheilevien lasten vanhemmille

Kehon huolto ja palautuminen -koulutus (3 t)

Aika	To 27.10.2011 klo 18.00-21.00
Paikka	Kangasmetsän koulu, Kangasmoisionkatu 1, Kankaanpää
Kohderyhmä	Seurojen ohjaajat, valmentajat, urheilijat ja urheilevien nuorten vanhemmat
Taustaa	Fyysinen harjoittelu järkyttää aina elimistön tasapainotilaa. Harjoitusten välisenä palautumisaikana elimistö sopeutuu harjoitusärsykkeeseen ja harjoituksen kohteena ollut ominaisuus kehittyy. Kunnan kehittymisen kannalta palautumisjakson aikana tehdyt toimenpiteet ovat ensiarvoisen tärkeitä.
Koulutuksen sisältö:	<ul style="list-style-type: none">- tasapainoinen harjoittelukokonaisuus- alkulämmittely ja loppujäähdyttely- venyttely ja liikkuvuusharjoittelu- palautumisen tukitoimet - uni ja lepo, huoltavat harjoitteet <p>Koulutuksessa on 2 tuntia teoriaa ja 1 tunti käytäntöä salilla</p>
Kouluttaja	Päivi Vilen, Terve urheilija -kouluttaja
Ilmoittautumiset	Tulee tehdä 17.10 mennessä: Mikko Latva-Kiskola 044-5772671 tai mikko.latva-kiskola@kankaanpaa.fi

käännä

Maksutonta koulutusta Kankaanpään liikunta- ja urheiluseurojen edustajille

Sivu 2/2

Nuoren urheilijan ravitsemus -koulutus (3 t)

Aika	Ke 30.11. 2011 klo 18.00-21.00
Paikka	Kaupungintalon valtuustosali, Kuninkaanlähteenkatu 12, Kankaanpää
Kohderyhmä	Seurojen ohjaajat, valmentajat, urheilijat ja urheilevien lasten ja nuorten vanhemmat
Taustaa	<p>Riittävä ja monipuolinen syöminen on terveyden ja urheilullisen kehittymisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikein suoritettu harjoittelu ja lepo. Hyvä syöminen auttaa jaksamaan opinnoissa, työssä, harjoituksissa ja kilpailuissa. Se tehostaa palautumista ja vähentää vamma- ja sairastumisriskiä.</p> <p>On tärkeää opetella terveellisen ruokavalion periaatteet ja varata ruokailuun riittävästi aikaa. Monipuolinen ja terveellinen syöminen ei saa olla vaikeaa. Sen tulee olla helposti toteutettavissa ja mikä tärkeintä myös nautittavaa ja herkullista.</p>
Koulutuksen sisältö:	<ul style="list-style-type: none">- hyvä arkiruokailu ja ateriarhythmitus- nestetasapaino- välipalat palautumisen tukena- kilpailu- ja turnauspäivän ruokailu
Kouluttaja	Päivi Vilen, Terve urheilija -kouluttaja
Ilmoittautumiset	Tulee tehdä 21.11. mennessä: Mikko Latva-Kiskola 044-5772671 tai mikko.latva-kiskola@kankaanpaa.fi