

# FITNESS

**-VALMENTAJAKOULUTUS**

**I-TASO**

I-tason Fitnessvalmentajakoulutus kehittää ja antaa valmiuksia valmentaa ja ohjata fitness-urheilijoita. Koulutus on tarkoitettu kaikille valmentajille, jotka ovat mukana Suomen Fitnessurheilu ry:n kilpailutoiminnassa. Santasport Lapin Urheiluopistolla koulutus järjestetään kolmena viikonloppuna:

**9.-11.9.2016**

**I-jakso Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen**

**28.-30.10.2016**

**II-jakso Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet, ihmisen elimistö**

**27.-29.1.2017**

**III-Jakso Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus**

## OSAAMISTAVOITTEET

Opiskelija laajentaa tietämystä fitness-lajien kokonaisuudesta,

- fyysisen kunnan harjoittamisen eri osa-alueista
- pystyy laatimaan lyhytkestoisille aikaväleille tarkoitettuja valmennussuunnitelmia.

## KOULUTUKSEN SUORITETTUAAN OPISKELIJA OSAA:

- Suunnitella ja johtaa yksittäisen harjoituksen
- arvioida harjoittelun yksilöllisiä vaikutuksia elimistön toimintaan
- laatia yksilöllisen 8-12 viikon harjoitteluohjelman sekä seurata ja arvioida harjoittelun vaikuttavuutta
- perusteet siitä, kuinka kilpailuieetti vaikuttaa elimistöön

## HINTA

Täysihoito (koulutus, majoitus ja ruokailut) 990€  
Koulutus ilman ruokailuja ja majoitusta 790 €

**Ilmoittautuminen 19.8. mennessä osoitteessa:  
[santasport.fi/fitnessvalmentaja](https://santasport.fi/fitnessvalmentaja)**

Ilmoittautuminen on sitova. Koulutuksen suorittaminen edellyttää osallistumista lähijaksoille, oppimistehtävien tekemistä, kehittämistyön tekemistä, käytännön valmennustilanteiden suunnittelua sekä toteutusta ja tentin suorittamista hyväksytysti. (koulutus järjestetään mikäli osallistujia 15hlö)  
Koulutuksen järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin.

Lisätiedot: Ville Isola, [ville.isola@suomenfitnessurheilu.fi](mailto:ville.isola@suomenfitnessurheilu.fi)

**ILMOITTAUTUMINEN ON ALKANUT**

[santasport.fi/fitnessvalmentaja](https://santasport.fi/fitnessvalmentaja)

**SANTA  
SPORT**

Lapin Urheiluopisto

