



16.-17.2.2027
Pajulahti

VoiTas -kouluttajakoulutus

lääkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Kehitä osaamistasi sekä syvennä tietojasi ja taitojasi iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta. Kouluttajakoulutukseen kuuluva paikallisen koulutuksen toteutus on tehokas tapa lisätä iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelua soveltavassa liikunnassa, vanhustyössä ja järjestöjen toiminnassa.

Liitä kouluttaminen osaksi omaa työtä –
liity asiantuntijaverkostoon!

Koulutuksen tavoitteet:

- Syvennän osaamistani iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta
- Tunnen ja osaan soveltaa voima- ja tasapainoharjoittelun kouluttajamateriaaleja paikallistason koulutuksissa
- Osaan arvioida iäkkäiden liikkumiskykyä
- Osaan kouluttaa liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisia sekä iäkkäiden liikunnan vertais- ja vapaaehtoisohjaajia

Koulutus on tarkoitettu liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille

Ilmoittautuminen ja maksu 29.1.2027 mennessä oheisen linkin kautta: kolmekampusta.willba.store

Koulutuksen hinta 485 euroa

sis. koulutuksen, materiaalit, täysihoidon Pajulahdessa (1.pv lounas, päivällinen, 2.pv aamiainen, lounas) hotellitason 2 hengen huoneissa, 1 hengen huone +32 €/vrk. Pajulahdessa on mahdollisuus majoittua extrayö ennen tai jälkeen koulutuksen erilliseen hintaan. Koulutuksen hinta ilman majoituksia ja ruokailuja 370 €. Tällöin osallistuja voi ostaa itse ruokailut ravintola Kukkasesta.

Koulutukseen sisältyy

- Kaksi lähiopetuspäivää
- Yksi etätapaaminen koulutuksen jälkeen (1,5 h)
- Oppimislustana olevaan Moodleen saat tunnukset koulutuksen alettua.

Kouluttajat:

Ikäinstituutin ikäihmisten liikunnan asiantuntijat Ritva-Liisa Salonen ja Hanna Valkeinen

Tiedustelut koulutus@ikainstituutti.fi tai puh. 040 350 3104 tai sisältötiedustelut: Elina Vuorjoki-Andersson puh. 040 743 8465 tai elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi





16.-17.2.2027
Pajulahti

VoiTas -kouluttajakoulutus

lääkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Alustava ohjelma

Tiistai 16.2. klo 9.00–16.30

09.00 Tervetuloa! Seminaariaula

- Esittäytyminen, kurssin avaus
- Kouluttajakoulutuksen rakenne ja -materiaalit
- Tavoitteena tasapaino- iäkkäiden tasapainoharjoittelun perusteet ja toteutus

12.00 Lounastauko

13.00 Tavoitteena tasapaino...jatkuu, Nikula-halli 1

- Käytännön harjoituksia

Tauko

Testaus tavaksi – tapoja testaukseen

- lääkkäiden liikkumiskyvyn arviointi

16.30 Päivä päättyy

Keskiviikko 17.2. 08.30–15.45

8.30 Testaus tavaksi – tapoja testaukseen...jatkuu, Seminaariaula

- lääkkäiden liikkumiskyvyn arviointi
- Käytännön harjoituksia, Tanssistudio (10–11.30)

11.00 Vastuksesta voimaa, Seminaariaula

- lääkkäiden voimaharjoittelun perusteet ja toteutus
- Maksimivoiman teoria

11.30 Lounastauko

12.30 Vastuksesta voimaa ...jatkuu, Seminaariaula

- Asiantuntijasta kouluttajaksi – alueellisten koulutusten suunnittelu
- VoiTas -kouluttajana toimiminen

14.30 Tuote-esittely, HUR Oy

15.45 Hyvää kotimatkaa

Lisätietoja Pajulahdesta:

[Pajulahti Guestbook](#)

Kulkeminen:

Pajulahteen pääsee Lahdesta linja-autolla. Katso reitti ja aikataulut [täältä](#)

