

# Suomen Painonnostoliitto kouluttaa



SUOMEN PAINONNOSTOLIITO

**Aika: 18. – 19.11.2017**

**Paikka: Kuopio Liikuntakeskus Sawo (Siikaranta 9a)**

**Kenelle:** Kaikille muiden lajien ohjaajille, valmentajille sekä urheilijoille suunnattu levytankoharjoittelun ohjaajakoulutus. Sopii hyvin myös punttikouluohjaajien ensimmäiseksi askeleeksi valmentajan polulla.

## **Koulutus sisältää:**

- neljä käytännön harjoitusta sekä luentoja
- levytankoharjoittelun tavoitteet aloittelijoille, nuorille ja muiden lajien voimaharjoitteluun
- perustiedot painonnostoon ja sen harjoitteluun
- käytännönharjoitteina perusteet olympianostoihin ja niitä tukeviin levytankoharjoitteisiin: kyykky, etukyykky, rinnalleveto, ylöstyöntö, työntö, valakyykky ja tempaus

Koulutus on kaksipäiväinen ja alkaa lauantaina klo 9:00, päättyen sunnuntaina klo 17:00. Mahdollisista ruokailu- ja majoituskustannuksista vastaa koulutukseen tulija itse.

Kouluttajina on SPNL:n valmentajakouluttajat.

**Koulutuksen hinta on 395€** ja siihen sisältyy kurssimateriaali, diplomi sekä kurssin suoritettuasi nimi SPNL:n PNOK1 - ohjaajien listaan. Koulutuksesta on mahdollista saada opiskelija-alennus: -20%, toimita ilmoittautumisen yhteydessä todistus opiskelusta.

Koulutukseen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 15 - 20 osallistujaa.

Ilmoittautuminen on avattu ja sitovat ilmoittautumiset on tehtävä 5.11.2017 mennessä sähköpostitse osoitteeseen [koulutus@painonnosto.fi](mailto:koulutus@painonnosto.fi)

Ilmoittautuessasi ilmoita nimi, puhelinnumero, syntymäaika, sähköpostiosoite sekä laskutusosoite. Kerro ilmoittautuessa myös lyhyesti taustastasi ja valmentajakokemuksestasi.

## **Otsikoi ilmoittautumisesi PNOK 1 Kuopio 18-19.11.2017**

*Peruutusehdot: Maksuton peruutus ennen sitovan ilmoittautumisajan päättymistä, tämän jälkeen peruutusmaksu 50% kurssin hinnasta. Peruutuksista 72h ennen koulutuksen alkua vaaditaan lääkärintodistus, muutoin veloitus kurssin hinta.*

*Oikeudet muutoksiin pidätetään.*

**”Nostat joka päivä. Nosta oikein.”**