

# LEVYTANKO -koulutuskiertue

## LEMPÄÄLÄ 23.3.2013 klo 9.30

Jatkokoulutustilaisuus ohjaajille ja valmentajille

### Aiheena levytankoharjoittelu

#### Tavoite

Koulutuskiertueen tavoite on vahvistaa yleisurheiluohjaajien ja -valmentajien valmiuksia opettaa ja teettää levytankoliikkeitä ja -harjoitteita nuorille (12-17v) urheilijoille. Tilaisuuden alussa on luento nuorten voimaharjoittelun etenemisestä ja sen jälkeen käytännön levytankoharjoitus.

#### Osanottomaksu

Osanottomaksu on 10 euroa, joka maksetaan paikan päällä. Osanottomaksu sisältää koulutuksen ja tilojen käytön.

#### Ilmoittautuminen

**18.3.2013** mennessä osoitteessa: [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi)  
ja palvelutunnus; **2013VOLEVY**

#### Koulutuksen tiedot

**Ajankohta**                    **lauantai 23.3.2013 klo 9.30**  
**Paikka**                        **Lempäälä, Hakkarin Liikuntahalli**  
**Kouluttaja**                 **Anssi Mäkinen, SUL:n lajivalmentaja**

#### Mahdolliset lisätiedustelut

Aluepäällikkö Mika Tyrkkö p. 044 257 6169 tai sp. [mika.tyrkko@sul.fi](mailto:mika.tyrkko@sul.fi)

**Tervetuloa!**  
**SUOMEN URHEILULIITTO ry**

