



## Kansanopistolinja: Liikunnanohjauksen peruskurssi

**Opintojen laajuus:** Syyslukukausi | Aloitus elokuussa

**Hakeminen:** Hae opintoihin **juhannukseen** mennessä. Täydennyspaikkoja voi tiedustella ympäri vuoden

**Suoritustapa:** Lähiopetus + ohjattu verkko-opetus

On unelmasi sitten liikunnanohjaaja tai hyvinvointivalmentaja, Liikunnanohjauksen peruskurssilla kehität osaamistasi ja saat valmiuksia jatko-opintoihin.

Kurssilla kehität omaa kuntoasi ja parannat terveyttäsi oivaltaen samalla oman kunnon ja terveyden ylläpidon elementit. Kurssilla opiskelet liikuntakasvatusta, joka sisältää sekä teoriaa eri liikuntamuodoista että ohjaus- ja valmennusharjoituksia. Opiston toimivat liikuntatilat ja kuntosali mahdollistavat myös opiskelijoiden omien valmentautumishojelmien toteuttamisen.

Kurssi antaa hyvät valmiudet liikunta- ja hyvinvointialan jatko-opintoihin sekä kokemusta erilaisten liikuntaryhmien ohjauksesta. Kurssi soveltuu myös täydennyskoulutukseksi liikunnan ja hyvinvoinnin parissa työskenteleville.

### OPINTOJEN SISÄLTÖ

- Liikehallinta, liikunnalliset perustaidot, fyysinen toimintakyky
- Liikunnan lajitaidot
- Terveys, hyvinvointi ja ravitsemus
- Lihashuolto ja turvallisuus
- Ohjaustaidot ja valmennustaidot

### OPINTOJEN SUORITTAMINEN

Opinnot ovat kokopäiväopintoja ja koulutus järjestetään Karstulan Evankelisella Opistolla. Opinnot sisältävät lähiopetuksen lisäksi ohjattua verkko-opetusta sekä toimintaa opiston ulkopuolella – tutustumiskäyntejä, yhteistyötä eri alojen toimijoiden kanssa sekä työpaikalla tapahtuvaa oppimista.

Opiskelussa hyödynnetään myös Google Classroom -oppimisympäristöä. Tarvitset Google-tilin oppimisympäristöön kirjautumista varten.

## KOULUTUSMAKSUT JA OPINTOJEN RAHOITUS

Tarjoamme kahdenlaista koulutuspakettia, jotka molemmat sisältävät lounaan ja päiväkahvin koulupäivinä. Majoittuville koulutusmaksu sisältää lisäksi aamiaisen sekä päivällisen koulupäivinä.

Koulutusmaksut laskutetaan noin kerran kuukaudessa, mutta yksilöllisestä maksusuunnitelmasta on myös mahdollista sopia toimiston kanssa.

- **Koulutuspaketti ilman majoitusta:** 85€/opiskelijaviikko eli n. 360€/kk
- **Koulutuspaketti majoituksen kanssa:** 120€/opiskelijaviikko eli n. 510€/kk
- **Mahdollisuus Opintoseteli-rahoitukseen, joka kattaa n. 50% koulutusmaksuista**

Opintosetelin myöntää Karstulan Evankelinen Opisto ja voit hakea sitä samalla lomakkeella, millä haet opintoihinkin. Opintoseteliä voivat hakea työttömät, vailla toisen asteen tutkintoa olevat tai oppimisvaikeuksia kokevat hakijat. Lisätietoa Opintosetelistä löydät osoitteesta [www.keokarstula.fi/opiskelijalle/#opintoseteli](http://www.keokarstula.fi/opiskelijalle/#opintoseteli).

## HAKEMINEN JA OPISKELIJAVALINTA

Liikunnanohjauksen peruskurssi alkaa elokuussa ja opintoihin haetaan **juhannukseen** mennessä. Vapaita koulupaikkoja voi tiedustella ympäri vuoden.

Kansanopistolinjoille vaaditaan vähintään 16-vuoden ikää sekä alalle soveltuvaa terveydentilaa ja jaksamista. Opinnot eivät vaadi aikaisempaa ammatillista koulutusta eikä opintoihin ole yläikärajaa.

Opiskelijat valitaan sähköisen hakemuksen ja haastattelun perusteella. Täytä sähköinen hakemus osoitteessa: [www.keokarstula.fi/koulutukset/liikuntalinja/](http://www.keokarstula.fi/koulutukset/liikuntalinja/)

## ASUMINEN JA ELÄMINEN OPISTOLLA

Opistolla on oma opiskelija-asuntola, jossa on valmiiksi kalustettuja 2-4 hengen soluasuntoja. Solussa on yhteinen kylpyhuone ja wc. Asuntolassa on kaksi yhteistä keittiö- ja oleskelutilaa. 1 hengen huoneesta peritään 10€ lisämaksu. Lemmikki-ystävällisiä huoneita rajoitetusti. Lisätietoja saat opiston toimistosta.

**Huom! Asuntolassamme ei ole viikonloppuvalvontaa. Täysi-ikäiset opiskelijat voivat asua erikseen sovitusti asuntolassa myös viikonloppuisin.**

Opiston kirjasto, liikunta- ja kuntosali sekä instrumentit ovat asuntolassa asuvien käytettävissä myös vapaa-ajalla. Asuntolassa asuville koulutusmaksuun sisältyy lisäksi myös aamupala ja päivällinen koulupäivinä.

## OPISKELIJATUET JA ETUUDET

Opintoihin on saatavilla monenlaista tukea elämäntilanteestasi riippuen. Myönnetty Opintoseteli ei vaikuta muihin saamiisi koulutustukiin.

- Lisätietoja KELA:n myöntämistä tuista ja opintolainasta löydät osoitteesta [www.kela.fi/](http://www.kela.fi/)
- Lisätietoja opiskelusta työttömyysetuudella löydät osoitteesta [www.te-palvelut.fi/](http://www.te-palvelut.fi/)

## LISÄTIEDUSTELUT JA HAKUNEUVONTA

**Opiston toimisto**  
014 525 2200  
kansanopisto@keokarstula.fi

**Timo Jääskeläinen**  
Liikunnanopettaja  
044 525 2219, timo.jaaskelainen@keokarstula.fi