



## ▶▶ Sinulle, jolle liikunta ja hyvinvointi on tärkeintä

Syyslukukauden mittainen (17 ov) **Liikunnanohjauksen peruskurssi** antaa hyvät valmiudet liikunta- ja hyvinvointialan pääsykokeisiin ja jatko-opintoihin sekä liikuntaryhmien ohjaukseen.

Liikunnanohjauksen peruskurssilla kehität omaa kuntoasi ja parannat terveyttäsi oivaltaen samalla oman kunnon ja terveyden ylläpidon elementit. Opetus on käytännönläheistä ja pääset kokeilemaan useita eri liikuntalajeja kurssin aikana.

Syyslukukauden jälkeen on mahdollisuus jatkaa kevätlukukausi **Hyvinvointivalmentaja** -koulutuksessa.

Opiston toimivat liikuntatilat ja kuntosali mahdollistavat myös opiskelijoiden omien valmentamisohjelmien toteuttamisen.

**Peruskurssi on myös oiva tilaisuus kaikille tammikuussa asepalveluksen aloittaville kehittää omaa kuntoa ja kestävyyttä, sekä oppia tunnistamaan oman rajansa.**

## Ota yhteyttä

- ▶▶ Kokkolantie 12 43500 Karstula
- ▶▶ kansanopisto@keokarstula.fi
- ▶▶ 014 525 2200

## Liikunnanohjauksen peruskurssi, 17 ov

[www.keokarstula.fi/koulutukset/kansanopistolijat/liikuntalinja/](http://www.keokarstula.fi/koulutukset/kansanopistolijat/liikuntalinja/)

## ▶▶ Käytännön kautta

Opinnot ovat kokopäiväopintoja ja koulutus järjestetään lähiopetuksena Karstulan Evankelisella Opistolla.

Opinnot sisältävät lähiopetuksen lisäksi ohjattua etäopetusta sekä toimintaa opiston ulkopuolella – tutustumiskäyntejä, yhteistyötä eri alojen toimijoiden kanssa, sekä työpaikalla tapahtuvaa oppimista.

## ▶▶ Opintojen sisällöt

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

## ▶▶ Asuminen opistolla

Opiskelijoilla on mahdollisuus majoittua opiston valmiiksi kalustetussa opiskelija-asuntolassa opintojen ajan, arkisin maanantaista perjantaihin.

Asuntolassa asuville kuuluu lounaan lisäksi myös aamiainen ja päivällinen koulupäivinä.

## ▶▶ Koulutusmaksut

Koulutus on maksullista ja koulutuksen hinta riippuu siitä, tarvitseeko asuntolapaikan opintojen ajaksi vai ei.

- **Majoituksen kanssa:** 120€/vko
- **Ilman majoitusta:** 85€/vko

Koulutusmaksut sisältävät lounaan ja päiväkahvin koulupäiviltä. Majoittuville koulutusmaksu sisältää lisäksi aamiainen ja päivällinen.

Koulutusmaksun laskutetaan noin kerran kuukaudessa mutta yksilöllinen maksusuunnitelma on myös mahdollista sopia toimiston kanssa.

## ▶▶ Opintojen rahoitus

Opintoihin on saatavilla monenlaista tukea ja rahoitusta, mm.

- TE-Palveluiden työttömyysetuus
- KELAn opintotuki
- sekä Opintoseteli

**Opintoseteli** on opiston myöntämä alennus vapaan sivistystyön koulutusmaksuihin.

Opintoseteli kattaa yleensä noin 50% koulutusmaksuista, eikä se vaikuta muihin opiskelijaetuuksiin. Lisätietoja löydät osoitteesta: [www.keokarstula.fi/opintosetelihakemus/](http://www.keokarstula.fi/opintosetelihakemus/)



## ▶▶ Pääsyaatimukset

Pääsyaatimuksena on vähintään 16-vuoden ikä sekä alalle soveltuva terveydentila ja jaksaminen. Aiempaa ammatillista osaamista ei vaadita.

Koulutus järjestetään suomen kielellä. Jos äidinkielenäsi on jokin muu kuin suomi, ota yhteys Opiston toimistoon ennen hakemuksen täyttämistä.

## ▶▶ Hakeminen ja opiskelijavalinnat

Opiskelijat valitaan sähköisen hakemuksen sekä haastattelun perusteella. Hakijaa voidaan pyytää toimittamaan kopiot viimeisimmistä koulu- ja/tai työtodistuksista.

Koulutus alkaa aina syksyisin, elokuussa. Hakea voi jatkuvassa haussa opiston verkkosivujen kautta.

- Täytä hakemus 25.6. mennessä
- Täydennyspaikkoja voi hakea 31.8. saakka

Opiston toimisto neuvoo ja auttaa mielellään mm. hakemiseen, asumiseen tai rahoitukseen liittyvissä kysymyksissä.

---

## Ota yhteyttä

- ▶▶ Kokkolantie 12 43500 Karstula
- ▶▶ [kansanopisto@keokarstula.fi](mailto:kansanopisto@keokarstula.fi)
- ▶▶ 014 525 2200