



KAMPPAILIJAN LIKKUVUUS- HARJOITTELU -WORKSHOP

**Tule oppimaan ja inspiroitumaan Kamppailijan
liikkuuusharjoittelu -workshopiin!**

Aloita sunnuntai 5.3.2023 klo 10-12 mukavalla treenillä ja tule verkossa järjestettävään workshopiin! Tämä workshop soveltuu kaikille kamppailulajien harrastajille, mutta myös kamppailulajeista kiinnostuneille! Vinkkaa myös lähipiirille!

Kahden tunnin mittaisessa workshopissa

- Saat tietoa liikkuvuuden kehittämisen ja ylläpitämisen peruseriaatteista.
- Pääset testaamaan erilaisia liikkuuusharjoitteita käytännössä.
- Saat liikepankkiisi erityisesti kamppailijalle suunnattuja liikkuuusharjoitteita.

Workshopin hinta on 30€ ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. 15€ lisämaksulla saat workshopin tallenteen ja materiaalit itsellesi käyttöön. Osallistumiselle ei ole taito- tai tietovaatimuksia. Pelkkä kiinnostus riittää!

Workshopin ovat suunnitelleet ja sen toteuttavat liikunta-alan, fysioterapian ja ennen kaikkea kamppailun taitajat eli luvassa on tuhti tieto- ja taitopaketti aiheesta kiinnostuneille maajoukkueurheilijoiden luotsaamana. Osallistumiseen ja harjoitteiden tekemiseen tarvitset muutaman neliön tilaa.

Ilmoittautuminen Suomisportissa
viimeistään to 2.3.2023

Lisätiedot:
Sera Kaukola
Koulutusvastaava
Suomen Karateliitto ry
sera.kaukola@karateliitto.fi
050 542 3431

Tästä Suomisportiin!

