



# TETY IV

## Urheiluopisto Kisakeskuksessa

Urheiluopisto Kisakeskuksessa järjestetään yhteistyössä TATSI ry:n kanssa TETY IV-Terveenä takaisin työelämään -koulutus. Tule rakentamaan parempaa elämänlaatua fyysisen ja henkisen kunnon sekä verkostoitumisen kautta!

## Terveenä takaisin työelämään

HAE  
MUKAAN  
KOULU-  
TUKSEEN!

Koulutus on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa ja suunnattu työttömille ja lomautetuille. Viisi kuukautta kestävä monimuotoisena toteutettava koulutus tarjoaa mahdollisuuden henkilökohtaiseen kunto-ohjelmaan sekä antaa ohjeita ja välineitä toimia liikunnan vertaisohjaajana.

**Koulutus ei vaadi aikaisempaa liikuntataustaa tai -koulutusta, hae rohkeasti mukaan!**

### Uusi koulutus alkaa keväällä 2017

Haku käynnissä, hae 22.1. 2017 mennessä  
Lisätiedot [www.kisakeskus.fi](http://www.kisakeskus.fi)

### Koulutus sisältää:

- 4 kolmen päivän lähijaksoa Kisakeskuksessa. Lähijaksoilla tutustutaan erilaisiin tapoihin harjoittaa liikuntaa. Saat tietoa liikunnan hyödyistä ja ravinnosta sekä perusteet vertaisohjaajana toimimiseen.
- Kuntokartoituksen, henkilökohtaisen liikunta- ja elämäntapasuunnitelman ja ammattilaisten tuen koko koulutuksen ajalle.
- Koulutus on laajuudeltaan 5,5 ov.
- Koulutuksen hinta 120 €/hlö. Hinta sisältää lähijaksoilla majoituksen, täysihoidon ja opetuksen.