



# Hae rohkeasti mukaan!

## TETY IV KEVÄT - Terveenä takaisin työelämään -koulutus Kisakeskuksessa

Urheiluopisto Kisakeskuksessa järjestetään yhteistyössä TATSI ry:n kanssa TETY IV KEVÄT -Terveenä takaisin työelämään -koulutus. Koulutus on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa ja suunnattu työttömille ja lomautetuille. Tule rakentamaan parempaa elämänlaatua, paremman fyysisen ja henkisen kunnon sekä verkostoitumisen kautta.

**Alustavat lähijaksojen ajankohdat ovat**

30.1. – 1.2.2017  
6.3. – 8.3.2017  
3.5. – 5.5.2017  
7.6. – 9.6.2017

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

**Haku käynnissä. Ryhmässä tilaa, hae mukaan!**

**Koulutuksen hinta 120 € / hlö**

Hinta sisältää lähijaksoilla majoituksen, täysihoidon ja opetuksen.

**Koulutus sisältää:**

- Lähi- ja etäjakso tammikuu - kesäkuu 2017. Lähijaksojen koulutus toteutetaan Kisakeskuksessa, jossa 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 kestää kuusi kuukautta ja järjestetään monimuotokoulutuksena.

**KISIS**  
urheiluopisto kisakeskus

**Tatsi**  
- Työttömän puolella

Urheiluopisto Kisakeskus  
Kullaanniemi 220, 10420 Pohjankuru  
puh. (019) 223 0300, fax. (019) 245 7111  
info@kisakeskus.fi www.kisakeskus.fi