

## KUNTO-PIRKKOJEN yleisurheilukoulu

Sinulle yli 30-vuotias nainen tai mies, jota yleisurheilu kiinnostaa.

Perustaitoja ei tarvita, mutta ei niistä haittaakaan ole.

Yleisurheilukouluun otetaan 15 ensimmäistä ilmoittautujaa.

Yleisurheilukoulu koostuu kymmenestä valmennuskerrasta Pyynikin urheilukentällä.

Lajitekniikat selvitetään lyhyesti sanoin, ohjaajan näyttäminä ja koululaisen itse kokeilemina.

Ohjaajina ovat kokeneet kuntopirkkalaiset, joista moni sekä urheilee itse että on liikunnan ammattilainen.

**Avaus jo 22. huhtikuuta** eli viikon 17 keskiviikkona klo 17, seuraava 24.4. eli perjantaina klo 18.

Jatkossa **keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 17–18.30**. (Huom. poikkeukset pe 24.4., pe 1.5. ja ke 13.5.)

### OHJELMA ja vastuuhjaajat

- 1) 22.4.2015 Koulun avaus ja lihaskuntoharjoittelu (Tapio Lindroos ja Anne Lahtinen)
- 2) 24.4. klo **17.30–19** Pikajuoksu ja juoksutekniikka (Tarja Kailajärvi)
- 3) 29.4. Kuulantyyöntö ja lihaskuntoharjoittelu (Hannu Rantamaa ja Anne Lahtinen)
- 4) 6.5. Pituushyppy, kolmiloikka ja juoksutekniikka (Mika Hemmilä ja Mauri Virtanen)
- 5) 8.5. Aitajuoksu ja juoksutekniikka (Anne Vakkala)
- 6) 13.5. **Pirkkahalli**: Korkeus, seiväs ja juoksutekniikka (Seppo Taivassalo ja Tapio Lindroos)
- 7) 15.5. Kävely ja keihäs (Jenni ja Heikki Lahtinen sekä Esko Ahonen)
- 8) 20.5. Kiekonheitto ja lihaskuntoharjoittelu (Rauno Möttönen ja Anne Lahtinen)
- 9) 22.5. Moukari ja painonheitto (Hannu Rantamaa)
- 10) 27.5. Kertaus ja päätös (kaikki)

Jokainen valmennuskerta sisältää noin 10 minuutin alku- ja loppuverryttelyt.

Jos ohjelmaan tulee muutoksia, niistä tiedotetaan näillä sivuilla.

Jokainen huolehtii itse omista vakuutuksistaan.

### Hinta

Urheilukoulumaksu on 80 euroa, joka kerätään ensimmäisellä kerralla.

Jos urheilukoululainen liittyy kouluaikana Kunto-Pirkkojen jäseneksi, hän saa 10 euron alennuksen jäsenmaksusta (normaali jäsenmaksu on 30 €) eli hän maksaa koulusta ja jäsenyydestä 100 euroa.

### Ilmoittautuminen ja lisätietoa

Ilmoittautuminen yleisurheilukouluun ja tiedustelut: [kuntopirkat\(at\)kuntopirkat.fi](mailto:kuntopirkat(at)kuntopirkat.fi) tai

Tapio Lindroos (puh. 0500 773 023) tai Hannu Kaskinen (puh. 050 402 7500).

Ilmoittautua voi myös Pyynikin kentällä 22.4. ennen klo 17.

