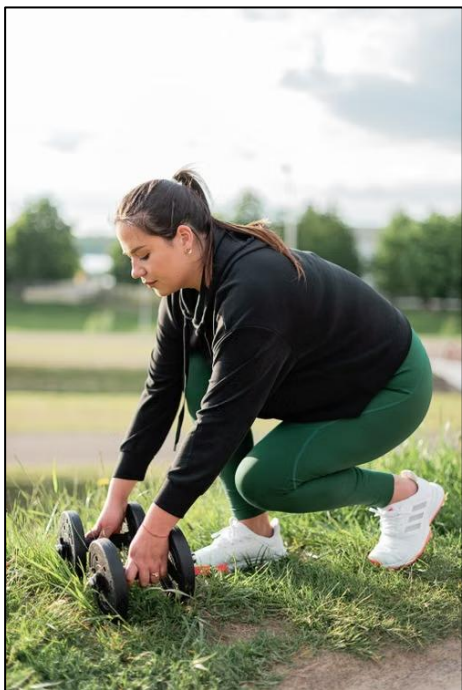
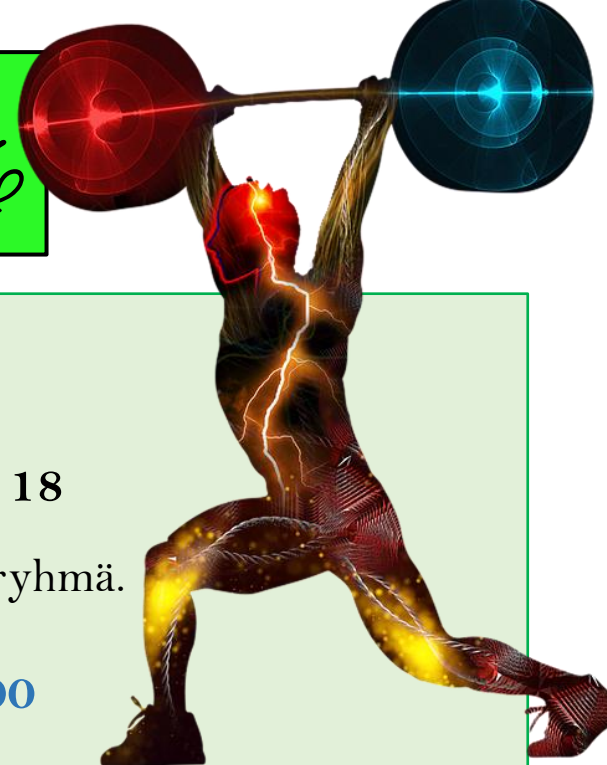


PAINONNOSTOKURSSI SYKSY 2026



TIISTAISIN 25.8. - 8.12.2026 (15 kertaa)

(Ei kokoontumisia loma-aikoina.)

RYHMÄ 1: KLO 16 - 17 & RYHMÄ 2: KLO 17 - 18
JÄÄHALLIN PUNTTISALILLA
Aikuisille ja nuorille (yli 13-vuotiaille) Ryhmäkoko: max 15/per ryhmä.

Ennakkoilmoittautuminen!

Ilmoittautumisaika: ke 12.8. klo 8.00 - pe 21.8. klo 12.00

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Voit ilmoittautua vain yhteen ryhmään.

Ilmoitukseen: osallistujan nimi, puhelinnumero ja ryhmä.

(Jos ilmoitettu on 13-17-vuotias, ilmoitukseen huoltajan nimi ja puhelinnumero.)

Vapaista paikoista voit kysellä ilmoittautumisajan päätyttyä.

Ilmoittautuminen sähköpostilla: anniina.makela@alavus.fi

Lisätiedot: puh. 040-630 3021

Painonnosto- ja voimailukurssilla opetellaan painonnostoliikkeiden (tempaus ja työntö) lisäksi yleisiä voimailuliikkeitä kuten kyykkyä, penkkiä ja maastavetoa. Liikkeet kehittävät voimaa ja nopeutta.

Ennaltaehkäiset oikealla nostotekniikalla mm. selkävaivoja.

Ohjaaja: Painonnostoliiton ohjaajakoulutukset (PNOK1 & 2) suorittanut liikunnanohjaaja (AMK) Anniina Mäkelä

18-74-vuotiailta: Ohjausmaksu 28,50 € / syyskausi tai 3,40 € / kertamaksu

Alavutelaiset 75-vuotiaat ja vanhemmat sekä alle 18-vuotiaat maksutta.

Järjestäjä: *Alavuden kaupungin liikuntapalvelut*