



Porin Pyrinnön harjoitusleirillä esim. urheiluopistoissa treenataan ohjaajien ja valmentajien vetämissä kuntopiireissä.



Porin Pyrinnön ohjaajien vetämissä monipuolisissa harjoituksissa tehdään oheisharjoitteena mm. suojuoksua.

Porin Pyrintö ry

Valtakatu 10 D 4 28100 Pori
Puhelin: 02 632 5109

toimisto@porinpyrinto.fi

www.porinpyrinto.fi



Porin Pyrinnön kesäleiri pidetään vuosittain Tammen tilalla Ulvilan Kullaalla ohjaajien suunnitteleman leiriohjelman mukaisesti.



Porin Pyrintö ry

Seuraohjaajan peruskurssi

 vuosi 2012

Tule mukaan lasten ohjaajaksi iloiseen ja monipuoliseen seuraan!

Porin Pyrintö järjestää koulutusta sekä aloitteleville että vähän kokeneemmille ohjaajille ja valmentajille. Kurssi toteutetaan yhteistyössä TUL:n Satakunnan piirin kanssa.

Seura maksaa koulutuksen, joka sisältää kahvin kaikilla neljällä koulutuskerralla ja yhden lounaan viikonlopun koulutuksen yhteydessä.

Ilmoittautuminen pe 9.3. mennessä, Ulla Rönni p. 02 632 5109 tai s-posti toimisto@porinpyrinto.fi

Seuraohjaajan peruskurssi

Seuraohjaajan peruskurssi muodostuu neljästä jaksosta, joissa annetaan tietoa seurassa toimimisesta yleisesti ja ohjaajana toimimisen perusteista. Lisäksi harjoitellaan ohjaajana toimimista käytännössä ja annetaan tietoa valmennuksen perusteista ja lihaskuormituksesta sekä ensiavusta.

Kurssiaikataulu v. 2012:

Osa 1: Nuorisotalon pikkusali

Tiistai 20.3. klo 18.00 – 20.30

Osa 2: Rantakartano

Tiistai 27.3. klo 17.30 – 20.00

Osa 3: Kaarisillan koulu

Lauantai 31.3. klo 9.00 – 15.30

Osa 4: Kaarisillan koulu

Sunnuntai 1.4. klo 9.00 – 15.30



Uintijaostossa harjoitellaan altaassa ohjaajien ja valmentajien valvonnassa.



Naisjaoston jumpparyhmän ohjaajat suunnittelevat mm. ohjelmia juhliin ja kilpailuihin.