

Jäsentiedote

1/2012

Kevään
seuraseminaari
Helsingissä
1a 4.2.2012

Muista päivittää
seuran yhteystiedot
ajan tasalle!
Lisätietoja sivulta 7

Jäsenedut 2012

ESLU tarjoaa jäsenseuroilleen monia hyviä etuja. Esimerkiksi alennukset seuratoiminnan koulutuksissa ovat merkittäviä jäsenseuroille.
>> sivu 3

Urheilijan Polku – Seuran Polku

ESLU:n kevään seuraseminaarin aiheena on urheilijan ja seuran polku. **Seminaari järjestetään Sokos Hotel Presidentissä lauantaina 4.2.2012 klo 9.00–17.30.**

Urheilijan polusta ja sen eri vaiheista tulee kertomaan huippu-urheilun muutosryhmän jäsen Leena Paavolainen. Lisäksi seminaarissa on käytännön seuraesimerkkejä. Tietenkin pohdimme myös seuran polkua seuratoiminnan laadun kehittämisen näkökulmasta.
>> sivu 5

Rahaa seuroille

Jäsentiedotteesta löydät ohjeet seuratoiminnan kehittämistuen hakemiseen. Tukea voi tänä vuonna hakea lasten ja nuorten urheiluun sekä aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan. Seuratuen lisäksi aikuisten terveysliikuntatoimintaan voi hakea tukea Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalta.
>> sivut 8 ja 13

Kevään koulutukset

Jäsentiedotteessa on kaikki kevään ohjaaja- ja valmentajakoulutukset sekä ensimmäiset seuratoiminnan koulutukset. Ensimmäinen koulutus järjestetään jo 25.1, joten ilmoittaudu nopeasti.
>> sivut 5, 12 ja 14

ESLU PALVELEE

Toimiston puh. 040 451 3294

Toimiston yleinen sähköposti: stadion.toimisto@eslu.fi

Henkilökunnan sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@eslu.fi

Ahluos-Tanttu Päivi, toiminnanjohtaja

puh. 040 716 1355

Ahtiainen Heidi, koulutus- ja viestintäassistentti

puh. 045 7731 1002

Ekman Kari, seuratoiminnan kehittäjä

puh. 050 407 7119

Heinonen Leila, taloussihteeri

puh. 040 451 3296

Nieminen Tarja, nuorisopäällikkö

puh. 0400 894 559

Palkama Merja, kunto- ja terveystoiminnan kehittäjä

puh. 040 595 4195

Sivonen Sari, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

puh. 040 544 7771

Viitamäki Soili, jäsenihteeri, seuratoiminta

puh. 040 450 6858

Väistö Päivi, sihteeri

puh. 040 451 3295

ETELÄ-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY, ESLU:N HALLITUS 2012

ESLU:n syyskokous 22.11.2011 päätti hallituksen henkilövalinnoista. ESLU:n hallituksen puheenjohtajana kaudella 2012–2013 jatkaa Markku Sistonen Espoosta. Erovuoroisten tilalle valittiin uudelleen jatkamaan Ulla Lucenius Vantaalta, Helena Tikkanen Helsingistä ja Anna Troberg Espoosta. Uusiksi jäseniksi valittiin Jaana Juhola Helsingistä ja Vesa Reinikkala Tuusulasta.

ESLU:n hallituksen kokoonpano vuonna 2012

Sistonen Markku	puheenjohtaja
Juhola Jaana	Suomen Taitoluisteluliitto
Lucenius Ulla	Vantaan Uimarit
Ojaniemi Sirkka	Riihimäen Voimistelu ja Liikunta
Reinikkala Vesa	Tuusulan Uimaseura
Smolianov Anatoli	Urheiluseura SAMBO-2000
Tikkanen Helena	Käpylän Voimistelijat
Troberg Anna	Canoa
Wickström Päivi	Salibandyseura M-team
Viljanen Esko	Helsingin Seudun Yleisurheilu
Virkkunen Heikki	TUL:n Suur-Helsingin piiri

JÄSENETUT 2012

Seurakäynti

Tarjoamme jäsenseuroillemme yhden maksuttoman seurakäynnin. Etu on käytettävä vuoden sisällä liittymispäivämäärästä. Voimme tulla keskustelemaan, kertomaan, opastamaan tai kuuntelemaan esimerkiksi silloin, kun hallituksenne (johtokuntanne) kokoontuu. Aiheena voi olla mikä tahansa seuraanne tai seuranne toimintaa koskeva asia. Mikäli emme löydä ratkaisua pulmaanne heti käynnin aikana, lupaamme selvittää asiaa tai etsimme teille henkilön, jolta apu löytyy.

Tehkää seurakäyntivaraukset vähintään kaksi viikkoa ennen suunnittelemaanne ajankohtaa. Seurakäynnin arvo on 160 euroa. Seurakäyntivaraukset voi tehdä jäsen sihteeri Soili Viitamäelle joko puhelimitse 040 450 6858 tai sähköpostitse soili.viitamaki@eslu.fi.

Oman Seuran Analyysi

Oman Seuran Analyysi on SLU:n kehittämä seurojen järjestötoiminnan sähköinen itsearviointityökalu. Seuran keskeiset sidosryhmät arvioivat seuratoiminnan nykytilaa ja tulevaisuuden näkymiä väittämien perusteella antaen näin palautetta seuran toiminnasta. Tämän lisäksi vastaajat voivat kertoa kirjallisesti oman näkemyksensä seuratoiminnan vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista ja uhkatekijöistä sekä visionsa seuransa tulevaisuudesta.

Vastausten perusteella seura saa käyttöönsä yli 10-sivuisen taulukko- ja kuvioraportin, jonka avulla seura käy ESLU:n seuratoiminnan kehittäjän kanssa palautekeskustelun sekä aloittaa mahdollisia kehittämis- ja parannushankkeita seurassa. Jäsenetuna ensimmäinen analyysi on ilmainen, seuraavat maksavat 85 euroa + mahdolliset matkakulut. Lisätietoa saat ESLU:n seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekmanilta, puh. 050 407 7119 tai kari.ekman@eslu.fi.

Edut ESLU:n koulutuksista

Seura-Akatemia –koulutuksiin pääsee kaksi yhden hinnalla samasta seurasta. Seura-Akatemia –koulutukset ovat yhden illan tehokkaita tietopaketteja, joista voi valita mielenkiintoisimmat tai osallistua vaikka jokaiseen.

Seuraseminaareihin puolestaan pääsee erikoishintaan. Seuratoiminnan seminaareja järjestetään kaksi kertaa vuodessa, toinen alkuvuodesta ja toinen syksyllä syys-lokakuussa.

Koulutukseen ja seminaariin ilmoittautumisen yhteydessä tulee mainita kuuluvansa jäsenseuraan.

Äänioikeus vuosikokouksissa

Jäsenenä saatte osallistua yhdellä äänellä vuosikokouksiimme. Osallistumalla pääsette vaikuttamaan eteläsuomalaisen liikunnan ja urheilun kehittämiseen.

Etelätuuli-verkkolehti

Tarjoamme seurallanne myös tiedotuslehtemme Etelätuulen, joka ilmestyy sähköisessä muodossa kerran kuukaudessa. Ilmoittakaa niiden henkilöiden sähköpostiosoitteet, joille haluatte sen lähetettävän. Postituslistalle voi liittyä osoitteessa www.eslu.fi -> *Verkkolehti* -> *Postituslista*.

Jäsentiedote

Julkaisemme jäsenseuroille suunnatun jäsentiedotteen neljä kertaa vuodessa. Tiedotteesta löytyy tärkeitä ja ajankohtaisia asioita ja se toimitetaan pääsääntöisesti seurojen puheenjohtajille. Halutessanne ilmoittakaa niiden henkilöiden nimet, joille haluatte Jäsentiedotteen toimitettavan.

Lakiasianneuvonta - Asianajotoimisto Legistum Oy

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU ja Asianajotoimisto Legistum Oy ovat solmineet yhteistyösopimuksen. Vastikkeetonta lakiasianneuvontaa annetaan puhelimitse vain ESLU:n jäsenseuroille. Yhteisenä tavoitteenamme on helpottaa ESLU:n jäsenseurojen toimintaa urheiluoikeuden lakipykälien viidakossa.

Lakiasian maksuton puhelinneuvonta on auki arkisin klo 8.00–16.00. Neuvontaa antaa asianajaja Teppo Laine, puh. 020 742 4469. Asianajotoimisto Legistum Oy on kansainvälinen juridiikan asiantuntijapalveluyritys, joka on keskittynyt ennakoivaan riskienhallintaan.

Neuvontapalvelut

Tärkeä jäsenetu on myös ESLU:n neuvontapalvelut. Annamme tietoa muun muassa talouteen, viestintään, varainhankintaan, seurakehitystyöhön ja lainsäädännöllisiin asioihin liittyvissä asioissa. Kun pohditte esimerkiksi seuran sääntöjen uudistamista, matkakulukorvausten tai palkkojen maksamista, tapahtumien järjestämistä tai turvallisuussuunnitelman tekoa, ottakaa yhteyttä seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekmaniin joko puhelimitse 050 407 7119 tai sähköpostitse kari.ekman@eslu.fi.

Pj-klubi

Pj-klubi on ESLU:n jäsenseurojen puheenjohtajille tarkoitettu maksuton tapaamis- ja kouluttautumiskoostumus, joka kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Tapaamisissa puheenjohtajille tarjotaan ajankohtaisen tiedon lisäksi mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia seuratoiminnan johtamisesta. Pj-klubin toiminnasta saa lisätietoja seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekmanilta, puh. 050 407 7119, kari.ekman@eslu.fi.

Jäsenmaksu

Jäsenmaksu vuodelle 2012 on 90 euroa.

Edunvalvonta

ESLU valvoo liikunta- ja urheiluseurojen etua monissa eri asioissa muun muassa vaikuttamalla liikunnan olosuhdeasioihin, avustuspolitiikkaan sekä taksoihin ja maksuihin kunnissa. Lisäksi ESLU pyrkii nostamaan liikunnan asemaa ja arvostusta. ESLU pyrkii myös vaikuttamaan yhdessä Suomen Liikunnan ja Urheilun sekä muiden liikuntajärjestöjen kanssa valtion liikuntabudjettiin. Liikunnan ja urheilun maakunnallista edunvalvontaa tehdään vaikuttamalla Uudenmaan liiton maakuntasuunnitelmaan ja -ohjelmaan. ESLU toimii yhteistyössä kuntien kanssa myös kunnallisissa seuraparlamenteissa ja -seminaareissa.

SEURATOIMINTA

Seura-Akatemia -koulutus

Seuran hallinto

Miten seuran hallitus työskentelee? Kuka päättää ja miten päätöksiä tehdään? Mitkä ovat seuran luottamushenkilöiden vastuut ja velvollisuudet?

Seuran luottamushenkilöiden vastuu voidaan jakaa kolmeen osaan: tarkoituksenmukaisuusvastuu, siviilioikeudellinen vastuu ja rikosoikeudellinen vastuu. Huolelliseen seuran asioiden hoitoon kuuluu se, että luottamushenkilöksi valittu todella hoitaa tehtävänsä. Tule kouluttamaan seurasi hallitus tai johtokunta ja kuulemaan seuratoimijoiden vastuista ja velvollisuuksista.

Tammikuun Seura-Akatemia järjestetään Pohjola Vakuutus Oy:n pääkonttorissa Helsingissä* keskiviikkona 25.1.2012 klo 18.00–21.00.

Tammikuun tilaisuus on tarkoitettu seurojen hallitusten uusille jäsenille, toimihenkilöille ja joukkueenjohtajille. Kaikki muutkin ovat tervetulleita.

Päätä ilmoittautua mukaan ja tule kuulemaan, kuinka eri seuroissa toimitaan. Ilmoittaudu osoitteessa www.eslu.fi viimeistään 19.1.2012.

Seura-Akatemian hinta on 40 euroa ja ESLU:n jäsenseuroista kaksi pääsee mukaan yhden hinnalla.

Lisätietoja koulutuksesta antaa ESLU:n seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman joko puhelimitse 050 407 7119 tai sähköpostitse kari.ekman@eslu.fi.

Tervetuloa!

**Pohjolan konttori sijaitsee osoitteessa Lapinmäentie 1, 00350 Helsinki.*

Seuraseminaari

Urheilijan Polku - Seuran Polku

Urheileva ihminen on keskiössä, ilon, intohimon ja yhdessä tekemisen ilmapiirissä. Urheilijan polun rakentaminen ja sen eri vaiheiden huomioiminen sekä seuran polun laadukas ja suunnitelmallinen toiminta ovat seuran perustehtäviä. Millaisia polkuja seurassasi halutaan kulkea?

ESLU:n seuraseminaari Sokos Hotel Presidentissä (os. Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki) lauantaina 4.2.2012 klo 9.00–17.30.

Urheilijan polusta ja sen eri vaiheista meille kertoo Leena Paavolainen huippu-urheilun muutosryhmästä. Kuulemme myös muutamia käytännön seuraesimerkkejä ja pohdimme seuran polkua seuratoiminnan laadun kehittämisen näkökulmasta.

Seminaarin hinta:

ESLU:n jäsenesurat 95 €/hlö

Muut seurat 115 €/hlö

Hintaan sisältyy aamukahvi, lounas, iltapäiväkahvit ja seminaariluennot.

ESLU:n jäsenyyden voi tarkistaa osoitteessa www.eslu.fi -> *ESLU Yleistä* -> *Jäsenet*.

Seminaariin ovat tervetulleita seurojen hallitusten jäsenet, puheenjohtajat, toiminnanjohtajat, valmennuspäälliköt, joukkueenjohtajat, valmentajat, jaostojen vastuuhenkilöt sekä kaikki urheilijan ja seuran polusta kiinnostuneet seuratoimijat.

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa www.eslu.fi viimeistään 22.1.2012.

Lisätietoja seminaarista antaa seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman, puh. 050 407 7119, kari.ekman@eslu.fi.

Tervetuloa!

Hotellin paikoitushallissa on 100 pysäköintipaikkaa. Hallia hallinnoi EuroPark Finland Oy (lisätietoja www.europark.fi). Paikotus maksetaan suoraan paikoitushalliin.

Seminaarin yhteydessä voitte majoittua edullisesti Sokos Hotel Presidentissä. Majoittujat varaavat itse huoneensa 27.1. mennessä "nimellä" Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu.

Sokos Hotels Myyntipalvelu

puh. +358 20 1234 600

sähköposti: sales.helsinki@sok.fi

www.sokshotels.fi

Pj-klubi

Pj-klubi on ESLU:n jäsenseurojen puheenjohtajille tarkoitettu maksuton tapaamis- ja koulutustapaamisfoorumi, joka kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Tapaamisissa puheenjohtajille tarjotaan ajankohtaisen tiedon lisäksi mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia seuratoiminnan johtamisesta.



Ilmoittaudu mukaan Pj-klubin toimintaan osoitteessa www.eslu.fi -> *Seuratoiminta* -> *Pj-klubi*.

Lisätietoja Pj-klubista antaa seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman, puh. 050 407 7119, kari.ekman@eslu.fi.

Tj-klubi ja Vp-klubi seurojen työntekijöille

ESLU:n Tj-klubi on tarkoitettu seurojen palkatuille hallinnon työntekijöille: urheiluseurojen toiminnanjohtajille, toimistonhoitajille, seurashteereille jne. Vp-klubi puolestaan on tarkoitettu päätoimisille valmentajille sekä valmennuspäälliköille ja nuorisopäälliköille.



Tj- ja Vp-klubien tarkoituksena on toimia keskustelu- ja koulutusfoorumina, joissa seuratoimijoiden on mahdollista verkottua yli seurarajojen sekä oppia ja saada käytännön tukea muilta urheiluseuroissa työskenteleviltä henkilöiltä. Tapaamisten teemoina ovat aiheet, jotka juuri seurojen palkatut työntekijät ovat kokeneet keskeisiksi. Tj-klubi kokoontuu kaksi kertaa vuodessa.

Päätoimiset seuratoimijat voivat ilmoittautua mukaan Tj- ja Vp-klubien toimintaan osoitteessa www.eslu.fi -> *Seuratoiminta* -> *Tj-klubi*.

Lisätietoja klubeista antaa seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman, puh 050 407 7119, kari.ekman@eslu.fi.

Seuran yhteystiedot ajan tasalle

ESLU ylläpitää rekisteriä alueensa seuroista ja seuratoimijoista. ESLU:n rekisteriseloste löytyy ESLU:n Internet-sivuilta Etelätuuli-verkkolehden yhteydestä osoitteesta www.eslu.fi -> *Verkkolehti*.

Olisimme kiitollisia, jos ilmoittaisitte meille muuttuneet yhteystiedot, mikäli seurassanne on tapahtunut henkilömuutoksia. Parhaiten se onnistuu Internet-sivuillamme olevalla lomakkeella, osoitteessa www.eslu.fi -> *Seuratoiminta* -> *Päivitä seuratiedot*.

SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISTUKI 2012

Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikön myöntämä paikallisen seuratoiminnan kehittämistuen haku on käynnistynyt 15.12.2011. Kehittämistukea voi hakea lasten ja nuorten urheiluun sekä aikuisten terveyttä edistävän liikuntaan. Hankkeiden tavoitteena on lisätä urheiluseuroissa liikkuvien lasten, nuorten ja aikuisten määrää sekä kannustaa seuroja kehittämään toimintaansa laadullisesti tai kokeilemaan uusia innovaatioita.

Kehittämistukea voivat hakea rekisteröityneet liikunta- ja urheiluseurat, jotka ovat oikeutettuja valtionapuun. Yksittäinen hanke voi saada tukea 1 000 – 8 000 euroa. Keskimääräinen hankkeen saama tuki on ollut noin 2 200 euroa. Vuoden 2011 haussa toiminnallista tukea jaettiin yli 450 hankkeelle.

Hakulomakkeet löytyvät osoitteesta **www.seuratuki.fi**. **Hakuaika päättyy 15.3.2011.**

Tukimuodot

Lasten ja nuorten urheilun toiminnallinen tuki

- Seuran kehittäminen Sinettiseuraksi
- Harjoittelukulttuurin kehittäminen 11–15-vuotiaille
- Harrastusmahdollisuuksien lisääminen 6–19-vuotiaille

Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan toiminnallinen tuki

- Ohjaajien osaamisen kehittäminen
- Uuden säännöllisen toiminnan lisääminen
- Aikuisten liikuntatoiminnan aloittaminen
- Kuntayhteistyö

Yleiset hakukriteerit

- Hankkeen toteuttamisaika on 1.6.2012–31.7.2013. Tältä ajalta hyväksytään hankekulut.
- Seuran johtokunta/hallitus on sitoutunut hankkeeseen.
- Hankkeella on selkeä toimintasuunnitelma, nimetty vastuuhenkilö ja mitattavat tavoitteet.
- Seura sitoutuu raportoimaan hankkeen sisällöstä ja taloudesta saamiensa ohjeiden mukaisesti.
- Seura tukee toimintaa myös taloudellisesti.
- Vuonna 2011 toiminnallista tukea saaneet seurat eivät voi hakea samaan hankemuotoon tukea vuonna 2012.

Lisätietoa hakukriteereistä ja hakulomakkeet löytyvät osoitteesta **www.seuratuki.fi**.

ESLU järjestää kehittämistuen info- ja koulutustilaisuuden Sokos Hotel Vantaassa Tikkurilassa* keskiviikkona 8.2.2012 klo 18.00–20.00.

Koulutuksen hinta on 35 euroa/hlö. Lisätietoja tilaisuudesta antaa seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman, puh. 050 407 7119, kari.ekman@eslu.fi.

Ilmoittaudu tilaisuuteen viimeistään 30.1.2012 osoitteessa www.eslu.fi.

Tervetuloa!

** Sokos Hotel Vantaa sijaitsee osoitteessa Hertaksentie 2, Vantaa. Hotellin paikoitushallissa on 135 pysäköintipaikkaa. Paikoitus maksetaan hotellin vastaanottoon.*

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Etelä-Suomen aikuisliikunta jatkuu vilkkaana ja monipuolisena vuonna 2012. Urheiluseurat, kunnat ja muut tahot liikuttavat aikuisia ja ESLU tukee jäsenseurojaan sekä sidosryhmiään heidän oman toimintansa kehittämisessä. Liikkujille ja liikuttajille on tarjolla koulutuksia, seminaareja, keskusteluiltoja, seurakohtaisia, kuntotestausta, neuvontaa, kehitys- ja hanketyötä sekä kampanjoita, tapahtumia ja paljon muuta mukavaa ESLU:n toimesta.

ESLU:n aikuisliikuntatyön tavoitteena on

- Aktivoida alueen asukkaita liikkumaan
- Lisätä urheiluseurojen terveysliikuntaosaamista ja -tarjontaa
- Kannustaa paikallisia liikuntatoimijoita vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön.

Aikuisten kunto- ja terveysliikunnassa palvelevat:

Merja Palkama
kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä
etunimi.sukunimi@eslu.fi
puh. 040 595 4195

Päivi Väistö
seurapalvelusihteeri
etunimi.sukunimi@eslu.fi
puh. 040 451 3295

Toimintatarjottimella uutuuksia, viime vuosien suosikkeja sekä tuttua toimintaa

Uusia toimintamuotoja aikuisliikunnassa vuonna 2012

- ESLU kutsuu kaikki Liikuttajakurssilaiset tervetulleiksi *Liikuttajien virikeiltaan tiistaina 3.4.2012*. Tilaisuus on maksuton ja sisältää alustuksia, liikuntaa ja keskustelua.
- Syksyllä lanseerataan *Liikkujan Apteekki -toimintamalli* syksyisellä seminaarilla.
- Espoossa käynnistetään aikuisliikunnan kehityshanke. ESLU:n koordinoiman hankkeen tavoitteena on lisätä liikettä, aktivoida kaupungin sisäistä yhteistyötä sekä tukea espoolaisia urheiluseuroja aikuisliikuntatyössä. Kolmevuotista kehityshanketta tukee Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma.

Suosikkikoulutuksia pyynnöstä

Fysioterapeutti **Mika Pihlmanin** vetämät *"Toiminnallisen harjoittelun perusteet"* sekä *"Dynaaminen liikkuvuus – hallittua voimaa harjoitteluun"* -koulutukset ovat vetäneet viimevuosina salit täyteen ja järjestämme ne taas. Toiminnallinen harjoittelu järjestetään lauantaina 17.3. ja Dynaaminen liikkuvuus lauantaina 6.10. Avaamme ilmoittautumiset osoitteessa www.eslu.fi heti tilojen vahvistuttua.



Hyväksi havaitun perustoiminnan tarjoamista jatketaan

Perustoimintaa ovat muun muassa koulutukset, seminaarit, seurakäynnit, paikallistason kehittämis- ja hankeneuvonta, kuntayhteistyö sekä liikkumaan innostavan Askeleet -kampanjan jalkautus.

- Päivitettyjen Liikuttajakoulutusten kysyntä on kasvanut vuosittain ja tänäkin vuonna tarjoamme monipuolista ja laadukasta ohjaajakoulutusta niin kokeneemmille kuin ihan uusille ohjaajille. Kaikille avoimet *Liikuttajakoulutukset* käynnistyvät 31.3.
- Kevään uutena kokeiluna järjestämme kaikki kolme Liikuttajan peruskurssia yhtenä viikonloppuna, ns. *Liikuttajan Superviikonloppu järjestetään 21.–22.4.*
- *Askeleet -liikuntakampanja* pyörii 23.4.–27.5. Se on koko maan laajuinen arkiliikuntaan kannustava kampanja, jossa urheiluseurat, kaveriporukat ja työyhteisöt voivat ottaa mittaa toisistaan kampanja-aikaisilla liikuntamäärillä. Hyväntahtoinen liikuntamäärien keräily sopii mainiosti esimerkiksi hallituksen tai muiden vapaaehtoisten liikuntamyönteiseksi kiitokseksi ja kannusteeksi tai vaikkapa haastekisaksi seuran sisällä. Kampanjaa hallinnoi Kunto ry ja lisätietoa löytyy osoitteesta www.askeleet.fi.

Liikuttajien virikeilta ti 3.4.2012 klo 17.30 – 20.00

- **tarkoitettu Liikuttajakursseille osallistuneille aikuisten ohjaajille ja valmentajille**

Ideaillassa on luvassa keskustelua ja alustuksia muun muassa aikuisliikunnan sekä ohjaajien ja valmentajien roolista urheiluseurassa sekä

- Terveysliikunnan ja aikuisliikunnan merkitys ja arvostus huippu-urheilua ihannoivassa urheiluseurakentässä
- Aikuisliikkujien ohjaajan/valmentajan polku – onko sitä?
- Ohjaamisen ihanuus ja kamaluus, mistä uusia tuulia omaan ohjaustyöhön?
- Verkostoissa on voimaa ja vertaisissa virtaa!

Luvassa on myös lyhyt liikuntatuokio, pientä purtavaa ja inspiroivaa seuraa!

Paikka: Olympiastadion, Helsinki

Illan vetäjät: Eerika Laalo-Häikiö, Kunto ry sekä Merja Palkama, ESLU

Ilmoittaudu 15.3. mennessä osoitteessa www.eslu.fi -> *Kunto- ja terveysliikunta*.

Tilaisuus on maksuton ja se on suunnattu ESLU:n Liikuttajakoulutuksiin osallistuneille urheiluseuroissa ja muissa yhteisöissä toimiville aikuisten ohjaajille ja valmentajille.

Liikuntakampanja 23.4.–27.5.2012

Askeleet -kampanjan ideana on ottaa kuukauden aikana niin monta askelta kuin mahdollista. Askeleita kertyy töissä ja vapaa-ajalla. Myös muu liikunta kuten pyöräily, uinti ja voimistelu voidaan muuttaa askeliksi. Kampanjassa kisailaan 35 päivän ajan sekä henkilökohtaisesti että joukkueena.



Jokainen joukkue osallistuu viikoittain arvottavien valtakunnallisten palkintojen jakoon. Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilu ry:n aktivoimat yhteisöt osallistuvat lisäksi **ESLU:n alueellisten palkintojen arvontaan**.

Kampanja aktivoi liikkumaan ja lisää yhteisöllisyyttä. Tule ja tuo oma yhteisösi mukaan!

Ilmoittautuminen **16.4.2012** mennessä osoitteessa www.askeleet.fi

Hintatiedot vuoden 2012 kampanjoihin:

Kevätkampanja 23.4.–27.5.2012

- Aloituspaketti: 45 euroa/osallistuja, sis. SILVA-askelmittarin ja kampanjanumeron
 - Osallistunut kampanjaan jo aiemmin: 25 euroa/osallistuja, sis. kampanjanumeron
- Käsittelykulut 5 euroa ja pakettikohtaiset toimituskulut eivät sisälly hintoihin.

Ilmoittaudu samalla kahteen kampanjaan ja säästä selvää rahaa!

Kevätkampanja 23.4.–27.5.2012 + syyskampanja 24.9.–21.10.2012

- Aloituspaketti 60 euroa/osallistuja, sis. SILVA-askelmittarin ja 2 x kampanjanumeron
 - Osallistunut jo aiemmin: 40 euroa/osallistuja, sis. 2 x kampanjanumeron
- Käsittelykulut 5 euroa ja pakettikohtaiset toimituskulut eivät sisälly hintoihin.

Kevään 2012 koulutustarjonta

ESLU vastaa aikuisliikunnan 1-tason ohjaajakoulutusten, Liikuttajakoulutusten toteuttamisesta alueellaan. Liikuttaja-koulutus sopii kenelle tahansa aikuisten ryhmiä ohjaavalle ja valmentavalle tai ohjaustyöstä kiinnostuneelle. Koulutuksesta saa eväät aikuisten liikuttamiseen ja osaamista voi hyödyntää niin seuroissa kuin muissakin yhteisöissä.



Aikuisliikunnan 1-tason ohjaaja-valmentajakoulutus uudistui vuonna 2010. Perusosiot päivitettiin sisällöltään ja materiaaleiltaan VOK-perusteiden mukaisiksi. Vuonna 2011 on päivitetty vapaavalintaisista koulutuksista muun muassa Ravitsemuksen startti, Ohjaamisen startti sekä Kuntosalin startti.

Koulutusten hinnat ja koulutuslennus

Koulutusten hinnat ovat 65–75 euroa riippuen koulutuksesta. ESLU myöntää 10 euron alennuksen henkilöille, jotka suorittavat kaikki kolme Liikuttajakoulutuksen peruskurssia ESLU:n avoimissa (maksullisissa) koulutuksissa kevään 2012 aikana. Yhteishinnaksi kolmelle perusosiolle tulee siten 215 euroa/hlö. Alennus on henkilökohtainen ja 10 euron summa vähennetään viimeisestä koulutuslaskusta.

Järjestämme avoimien koulutusten lisäksi pidempiä koulutuskokonaisuuksia ja lyhyempiä alustuksia eri kunto- ja terveysliikunnan aihepiireistä myös tilauksesta. Huomioimme tilaajan toiveet ja tarpeet niin sisällössä kuin ajankohdassa. Pyydä tarjous oman seurasi ohjaajille ja valmentajille ESLU:sta.

Tukea koulutukseen

Liikunta-alan koulutuksiin voi hakea koulutustukea Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalta. Koulutustuki voi olla jopa 50 prosenttia koulutuksen kustannuksista. Tukea tulee hakea viimeistään kuukautta ennen koulutusta. Päätökset postitetaan hakijalle kuukauden kuluessa hakemuksen saapumisesta. Myönnetty koulutustuki maksetaan hakijalle jälkikäteen koulutustositetta vastaan. Lisätietoja koulutustuesta antaa Elina Tarkiainen, puh. (014) 260 1581, elina.tarkiainen@likes.fi.

Tärkeitä kriteereitä koulutustukea haettaessa

1. Tukea myönnetään vertaisohjaajalle, jolla on valmis tai alkava ryhmä.
2. Vertaisohjaaja ohjaa ja aktivoi liikkumaan yli 40-vuotiaita, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.
3. Tukea myönnetään liikunta-alan koulutukseen, johon voi myös sisältyä muita terveyteen liittyviä aiheita.
4. Koulutus palvelee ryhmän ja vertaisohjaajan tarpeita. Vertaisohjaaja on sitoutunut ryhmän ohjaamiseen.
5. Haettava avustus on noin puolet kokonaiskuluista. Myönnettävä avustus on korkeintaan 300 euroa vertaisohjaajaa kohti.

Hakulomakkeen löydät KKI:n Internet-sivustolta osoitteesta www.kki.likes.fi.

Kevään 2012 koulutuskalenteri sekä muita tärkeitä päiviä

Päivä	Koulutus
ti 31.1. ja ke 1.2. - klo 18.00–21.00, molempina iltoina	Kuntosalin Startti - Tapanilan Urheilukeskus, Helsinki
la 11.2. - klo 10.00–17.00	Ravitsemuksen Startti - Olympiastadion, Helsinki
ma 27.2.	Vuoden 2011 Liikuttajaseuran ja 1000 euron palkinnon hakuaika päättyy , haku: www.kunto.fi -> Urheiluseuroihin -> Vuoden liikuttajaseura
la 3.3. - klo 10.00–17.00	Liikunta osana arkea Olympiastadion, Helsinki
ti 13.3. ja to 15.3. - klo 10.00–17.00, molempina iltoina	Kestävyyuskunto ja lihahuolto - Olympiastadion, Helsinki
to 15.3.	SLU seuratuon hakuaika päättyy Haku: www.seuratuki.fi
to 15.- pe 16.3.	KKI-Katselmus Imatra Lisätietoja: www.eklu.fi
la 17.3.	Toiminnallinen harjoittelu -koulutus (voi hyödyntää Liikuttajakokonaisuudessa)
la 24.3. - klo 10.00–17.00	Ohjaamisen Startti - Olympiastadion, Helsinki
la 31.3. - klo 10.00–17.00	Lihaskunto ja liikehallinta - Olympiastadion, Helsinki
la 31.3.	KKI–hanketukikilpailun hakuaika päättyy Haku: www.kki.likes.fi
ti 3.4. - klo 17.30–20.00	Liikuttajien virikeilta - Olympiastadion, Helsinki Ideoilla keskustelua ja alustuksia mm. aikuisliikunnan ja ohjaajien roolista urheiluseurassa sekä ohjaajan polusta. Tilaisuus on maksuton.
la 21.4. ja su 22.4. - klo 9.00–18.00, molempina päivinä Hinta: 215 euroa, (10 euron alennus jo huomioitu)	SUPERVIIKONLOPPU , jossa KAIKKI Liikuttajan kolme peruskoulutusta: - Liikunta osana arkea - Kestävyyuskunto ja lihahuolto - Lihaskunto ja liikehallinta - Olympiastadion, Helsinki
23.4.–27.5.2012	Askeleet -liikuntakampanja Lisätietoja: www.askeleet.fi
la 19.5. - klo 10.00–15.00	Sauvakävelyn ohjaaminen - Olympiastadion, Helsinki

Ilmoittautuminen koulutuksiin sekä lisätietoa löytyy osoitteesta www.eslu.fi.

Syksyn koulutuskalenteri vahvistetaan kevään aikana. Ennakkotietona mainittakoon jo 6.10.2012 järjestettävä Dynaaminen liikkuvuus – hallittua voimaa harjoitteluun -koulutus.

KKI-ohjelmalta tukea aikuisten liikuttamiseen

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma myöntää vuosittain ns. "hanketukikilpailun" kautta tukea terveysliikuntatoimintaan. Tukea myönnetään hankkeille, joiden tavoitteena on madaltaa yli 40-vuotiaiden kynnystä liikkuu.



Vuoden 2012 ensimmäisessä haussa tukea saaneet vahvistetaan tammi-helmikuussa. Ehdotettuihin tuen saajiin voi tutustua osoitteessa www.kki.likes.fi.

Toinen hakukierros 2/2012 päättyy 31.3.2012 – kaksi viikkoa SLU:n Seuratuen hakujan päättymisen jälkeen!

Kriteerit sekä hakuohjeita löytyy ESLU:n ja KKI-ohjelman Internet-sivustoilta osoitteista www.eslu.fi ja www.kki.likes.fi.

KKI siirtyi viime syksynä sähköiseen hakujärjestelmään. Hanketuen hakulomake ja ohjeistus löytyy osoitteesta <https://lomakkeet.likes.fi/>

- Huom! Hakulomake täytetään ja lähetetään sähköisesti sekä tulostetaan, allekirjoitetaan ja postitetaan myös paperisena osoitteeseen: KKI-ohjelma, Viitaniementie 15 A, 40720 Jyväskylä.
- Hakemuksen voi tallentaa vasta sen jälkeen, kun se on lähetetty sähköisesti. Jos haluat tallentaa hakemuksen toimi näin: Lähetä hakemus, paina lopuksi "Tulosta PDF"-nappia ja tallenna avautuva PDF-muotoinen hakemus tietokoneellesi. Keskeneräistä hakemusta ei voi tallentaa.

Verkkosivustoilta löytyvien hakuohjeiden lisäksi tässä muutama vinkki hanketuen hakijalle:

Hakemuksen valttia ovat selkeys, ytimekkyys ja realismi. Hakijan ei tarvitse perustella terveysliikunnan merkitystä - arvioitsijat kyllä tuntevat sen. Hakemuksessa tulee selkeästi määritellä hankkeen tavoitteet – mielellään myös määrällisesti. Varsinaisen hakulomakkeen lisäksi hakemukseen tulee liittää kaksi liitettä.

- Hanketuella ei kateta perustoiminnan kustannuksia
- Hanketukiaika on 1.6.–31.12.2012. Tukea myönnetään VAIN tuona aikana toteutettuun toimintaan. Hanke itsessään voi alkaa tai jatkua edellä mainitun ajan yli, mutta hankkeen talousarvioon tulee eriyttää hanketukiaikaiset kustannukset
- "Talousarviosta" tulee näkyä toimintasuunnitelmaan liittyvät realistiset tulo- ja menoarviot. Ole rehellinen, mutta muista kuitenkin huomioida "kaikki mahdollinen". Muista myös, ettei tukea voi myöntää enemmän kuin sitä pyydetään.
- "Toimintamalli" -osiossa tulee lyhyesti kertoa hakijan suunnittelemat toimenpiteet aikatauluineen: Mitä ja milloin tullaan tekemään? Kalenterimalli on toimiva ja auttaa hankevastaavaa myös toimintavuoden aikana. Hanketuen tärkein tavoite on aktivoida uusia liikkujia. Muista kertoa mahdollisimman tarkasti suunnitelmat siitä, miten tavoitatte kohderyhmän ja miten heitä aktivoitte.

Huomioithan, että hankerahoituksessa tulee hakijan **omarahoituksen olla vähintään 50 prosenttia hankkeen kokonaiskuluista**. Mainitse talousarviossa myös, mistä hankkeeseen liittyvät omat tulot muodostuvat.

Hakemukseen on hyvä lisätä lyhyt (noin A4) osio, jossa kerrotaan hakijaorganisaation taustasta, tavoitteista, toiminta-alueesta, toiminnasta ja tekijöistä sekä siitä, miten hanke nivoutuu edellä mainittuun kokonaisuuteen. Muista, että tukea ei myönnetä perustoimintaan, mittaviin välinehankintoihin, matkakorvauksiin eikä yksittäisten tapahtumien järjestämiseen.

Lisätietoa hanketuesta ja apua hankkeen suunnitteluun:
Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä
etunimi.sukunimi@eslu.fi

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

1-tason koulutukset

Valtakunnallisen koulutuskokonaisuuden 1-tason koulutuksista Etelä-Suomen alueella vastaa ESLU. Koulutuksista saat rautaisen tietopaketin ohjauksen ja valmennuksen perusasioista. Koulutukset toimivat startti-, tuki- ja täydennyskoulutuksina lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille. Lisäksi koulutuksista saa vinkkejä omaan liikkumiseen. Lajista riippuen koulutukset kuuluvat joko lajin koulutuskokonaisuuteen tai niitä voi käyttää täydennyskoulutuksina.

1-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutukset ovat uudistuneet ja päivittyneet valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) perusteiden mukaisiksi. Ohjaajien ja valmentajien 1-tason koulutukset soveltuvat kaikkien lajien ohjaajille ja valmentajille sekä urheilijoille. **Esite kaikille lajeille soveltuvasta valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen koulutuspolusta on tämän jäsentiedotteen liitteenä.**

Nuoren kasvu ja kehitys - UUTUUS!

Nuori kehittyy monipuolisella ja runsaalla liikkumisella yksilöllinen kehitysvaihe ja herkkyysskaudet huomioiden. Nuoren kasvu ja kehitys -koulutuksen keskeisiä teemoja ovat muun muassa iän huomioiminen harjoittelussa, nousujohteisuus harjoittelussa kohti aikuisikää, taidon oppiminen sekä kasvuikäisen urheilijan tyypilliset urheiluvammat.



to 26.1.2012 klo 18.00 - 21.00

- Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, Helsinki
- Hinta: 45 euroa
- Kouluttaja: Teija Meling

Lasten urheilu

Koulutus on jaettu kolmeen kolmen tunnin kokonaisuuteen. **Kannustava valmentaja ja ohjaaja** -osiossa käydään läpi muun muassa valmentamisen ja ohjaamisen ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä ja kannustavan ilmapiirin luomista harjoitus- ja kilpailutilanteessa. **Liikunnallisten perustaitojen kehittäminen lajitaidoiksi** -osuudessa käydään läpi liikunnallisia perustaitoja sekä yleisiä taitotekijöitä ja niiden harjoittamista. **Herkkyysskausien huomiointi harjoittelussa** -osiossa puolestaan käydään läpi muun muassa 7 - 15-vuotiaiden fyysistä ja psyykkistä kehittymistä. Koulutus on tarkoitettu urheiluseurojen uusille ohjaajille tai ohjaajiksi aikoville. Lasten urheilu korvaa Lasten urheilun perusteet -koulutuksen.

to 2.2.2012 klo 18.00 - 21.00 ja la 18.2.2012 klo 9.00 - 15.00

- Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki
- Hinta: 90 euroa
- Kouluttaja: Harri Salomäki

Psyykkinen valmennus

Koulutuksessa käydään läpi psyykkiset ominaisuudet ja taidot, lapsen psyykkinen valmennus, itseluottamus ja tavoitteenasettelu. Painopiste koulutuksessa on nuorten valmentamisessa. Psyykkinen valmennus korvaa Psyykkisen valmennuksen perusteet -koulutuksen.

ti 20. ja ti 27.3.2012 klo 18.00 - 21.00

- Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, Helsinki
- Hinta: 65 euroa
- Kouluttaja: Sanna Antell

Lihashuolto

Lihashuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista harjoittelua. Sen avulla muun muassa ennaltaehkäistään vammoja ja nopeutetaan palautumista. Koulutuksessa käydään läpi eri venyttelymuodot (aktiivinen/passiivinen), palauttavat harjoitteet ja lihastasapainon merkitys.

ke 21.3.2012 klo 18.00 - 21.00

- Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, Helsinki
- Hinta: 45 euroa
- Kouluttaja: Anna Troberg

Fyysinen harjoittelu

Koulutuksessa käydään läpi ihmisen elinjärjestelmät ja niiden toimivuus sekä fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) harjoittamista eri-ikäisillä. Lisäksi koulutuksessa mietitään kehon huollon merkitystä ominaisuuksien kehittämisen ja terveyden kannalta. Koulutus on tarkoitettu kaikkien lajien ohjaajille ja valmentajille sekä urheilijoille. Fyysinen harjoittelu korvaa Fyysisen harjoittelun perusteet ja menetelmät -koulutuksen.

la 14.4.2012 klo 9.00 - 16.00

- Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki
- Hinta: 75 euroa
- Kouluttaja: Päivi Vilén

Nuoren urheilijan ravinto - UUTUUS!

Monipuolinen ja riittävä ravinto on urheilijan terveyden ja kehittymisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikein suoritettu harjoittelu ja riittävä lepo. Koulutuksessa käsitellään muun muassa hyvän arkiruokailun periaatteita, ateriarytmitystä, nestetasapainoa, välipaloja palautumisen tukena sekä kilpailupäivän ruokailun suunnittelua.



ke 18.4.2012 klo 18.00 - 21.00

- Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, Helsinki
- Hinta: 45 euroa
- Kouluttaja: Teija Meling

Tytöt ja naiset urheilijoina - UUTUUS!

Murrosiästä lähtien fyysisten, psyykkisten ja hormonaalisten tekijöiden huomioiminen harjoittelussa edesauttaa tyttöjen/naisten kokonaisvaltaista kehitystä urheilijana. Koulutuksessa pohditaan, pitäisikö sukupuoliset erot ottaa huomioon harjoittelussa ja käydään läpi muun muassa fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka tuovat mukanaan haasteita urheiluun tyttöjen kasvaessa naisiksi. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi ravitsemuksen haasteet tyttö- ja naisurheilussa sekä naisurheilijan tyypilliset urheiluvammat.



to 26.4.2012 klo 18.00 - 21.00

- Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, Helsinki
- Hinta: 45 euroa
- Kouluttaja: Teija Meling

Tervetuloa ohjaajaksi!

Koulutus antaa perustietoa ja -taitoja lasten urheilusta ja lasten kanssa toimimisesta sekä vinkkejä ryhmän hallintaan ja harjoituskerran suunnitteluun. Lisäksi koulutuksen tavoitteena on innostaa ohjaajia ja valmentajia etenemään koulutuspolulla. Koulutus on suunnattu urheiluseurojen uusille ja aloittaville, pääasiassa 6 - 11-vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille. Koulutus ei sisällä liikuntaosuutta.

to 10.5.2012 klo 18.00 - 21.00

- Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, Helsinki
- Hinta: 35 euroa
- Kouluttaja: Sari Sivonen

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Liikuntaleikkikoulu on Nuoren Suomen kehittämä 3–6-vuotiaiden lasten monipuolinen liikuntaohjelma. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus, tuntimallit ja toimintatapa edistävät pienten lasten liikuntaa muun muassa urheiluseuroissa, Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhdistyksissä, seurakunnissa ja päivähoitossa. Yhdistyksissä Liikuntaleikkikoulu on pienten lasten monipuolinen liikuntaharrastus. Päivähoitossa Liikuntaleikkikoulu-ohjelmaa voidaan soveltaa osana liikuntakasvatusta. Liikuntaleikkikoulun sisältö on rakennettu lasten liikunnallisen kehityksen vaiheet huomioiden ja se tarjoaa päivähoiton liikuntakasvatukseen avuksi suunnitelmallisen neljän vuoden liikuntaohjelman valmiine tuntimalleineen. Liikuntaleikkikoulun avulla ohjattu liikunta on tavoitteellista, monipuolista ja hauskaa!

Ohjaajakoulutus on laaja tietopaketti pienten lasten liikunnasta. Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat muun muassa leikinkehittely, liikunnan perustaitojen kehittyminen sekä liiketekijöiden ja erilaisten ohjaustapojen käyttö osana monipuolista lasten liikuntaa. Koulutukseen osallistuvat saavat Liikuntaleikkikoulun ohjaajan oikeudet. Lisäksi he saavat käyttöönsä liikuntaohjelman kansion.

11.–12.2.2012 Munkkiniemen ala-aste, Tietokuja 1, Helsinki

- Lauantaina kello 10.00–18.00 ja sunnuntaina kello 9.00–17.00
- Hinta: 195 euroa
- Kouluttajat: Helena Kajosaari ja Johanna Virkkunen



Lisätietoja kaikista lasten ja nuorten koulutuksista antaa koulutus- ja viestintäassistentti Heidi Ahtiainen, heidi.ahtiainen@eslu.fi tai 045 7731 1002.

Ilmoittautuminen koulutuksiin
www.eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion, Eteläkaarre
00250 Helsinki
puh. 045 7731 1002

- Koulutukset sisältävät opetuksen, tilat, todistuksen ja koulutuksessa jaettavan materiaalin.
- Koulutukset täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Koulutukseen osallistumisen voi peruuttaa kuluitta seitsemän (7) päivää ennen koulutuksen alkamista.
- Tämän jälkeen ilmoitetusta peruutuksesta veloitamme 50 prosenttia koulutuksen hinnasta.
- Peruutuksesta tulee aina ilmoittaa kirjallisesti (sähköposti tai kirje). Ilman peruutusta koulutuksesta poisjääneiltä veloitamme koko koulutuksen hinnan.
- Sairastapauksissa palautamme koulutusmaksun toimistokuluilla vähennettynä (9 €) lääkärintodistusta vastaan.
- Koulutushintoihin lisätään toimistokulut (3 €).
- Vapaita koulutuspaikkoja voi tiedustella kyseisestä koulutuksesta vastaavalta.
- Koulutus voidaan peruuttaa järjestäjien taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi.
- ESLU pidättää oikeudet muutoksiin.

Järjestämme lasten ja nuorten liikunnan, kunto- ja terveysliikunnan sekä seuratoiminnan koulutuksia myös tilauksesta omalla paikkakunnallanne teille sopivana ajankohtana.

