

SoMa. Maastaidot kurssi

Esittely

Tavoite

: Kurssin tavoitteena on vahvistaa osallistujan kykyä selviytyä luonnon olosuhteissa. Harjoittelemme kurssilla retkeilijän perustaitoja mm. luonnossa liikkuminen, varustautuminen, leiriytyminen, tulen teko ja ruuan valmistus.

Kenelle kurssi soveltuu

Sopii kaikille ja kaiken ikäisille peruskuntoisille naisille, jotka ovat kiinnostuneita retkeilystä ja ovat halukkaita nukkumaan ulkoilmassa/ puolijoukkueteltassa.

Suosittelavat esitiedot

SoMa 2019 -harjoitus on Sotilaskotiliiton ja Maanpuolustusnaisten liiton yhteinen harjoitus, jonka tarkoitus on valmentaa naisia arjen erityisiin tilanteisiin. Harjoitukseen osallistuminen edellyttää normaalia terveyttä ja kuntoa. Kurssille vaaditaan 18 vuoden ikä.

Koulutuspaikka

Lappeenranta
Lavolankatu 1
53900 Lappeenranta