

Kunnossa Inttiin

Esittely

Tavoite

Kutsuntaikäisten nuorten fyysisen kunnon harjoittelun tukeminen ennen palvelukseen astumista, liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen ja tätä kautta ehkäistä varusmiespalveluksen aikana tapahtuvia palveluksen keskeytyksiä.

Kenelle kurssi soveltuu

Kutsuntaikäisille.

Suosittelavat esitiedot

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) Oulun koulutuspaikan ja Kempeleen kunnan kanssa. Yhteisiä kokoontumisia on 1 krt/kk (n. puoli päivää – lähtökohtaisesti lauantaisin).

Lauantaina 23.2.2019 kurssin aiheena on kurssilaisten fyysisen kunnon lähtötason testaus ja arviointi. Lähtötason arvioinnin jälkeen kurssilaisille annetaan henkilökohtaisia liikuntaharjoitussuosituksia. Suositusten avulla voi ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyään liikunnan keinoin sekä kehittää fyysistä kuntoa.

Varustukseksi kurssille mukaan sisäliikuntavarusteet ja juomapullo. Ilmoittautuminen kurssille viimeistään torstain 21.2.2019 kuluessa.

Koulutuspaikka

Ouluhalli
Oluhallintie 20
90130 Oulu