

KAHDEN KAUPPA: EKSPANSIO VS. KOMPRESSIO - FYYSINEN SUORITUS- JA TOIMINTAKYKY BIOMEKAANISESTA JA ”EKOLOGISEN DYNAMIIKAN” NÄKÖKULMASTA

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
16 t	11.12.2025 -12.12.2025	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	155 €	Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2025

Kohderyhmä

Kurssi on kaikille avoin.

Sisältö

Koulutuspäivinä käsitellään ihmiskehoa ja ihmistä kompleksisena, dynaamisena järjestelmänä. Osallistujat perehtyvät siihen, miten yksilö voi ymmärtää paremmin omat ainutkertaiset keholliset lähtökohtansa ja tarpeensa. Tavoitteena on oppia valitsemaan tarkoituksenmukaisimmat työkalut fyysisen suoritus- ja toimintakyvyn kehittämiseen.

Keskeisenä työkaluna toimii askelsyklin kautta tapahtuva liikkeen ymmärtäminen – kompression ja ekspansion alati läsnä oleva tanssi.

Käytännön harjoitteet kattavat sekä lokaalin että globaalin liikkeen, ja ne huomioivat sekä lineaarisen että rotationaalisen (relatiivisen) liikkeen. Havainnollistaminen tapahtuu muun muassa voima- ja liikkuvuusharjoitusten avulla, mutta periaatteita voi soveltaa myös muihin kehollisiin konteksteihin.

Koulutuspäivät klo. 9 - 16

Lisätietoja

kouluttajat: Ilkka Aatsinki, jonka osaamisen taustalla ovat eri puolilla maailmaa suoritettut kurssit, yliopiston terveys- ja hyvinvointiopinnot, johtavilta liikunta- ja hyvinvointialojen osaajilta saatu valmennus sekä jatkuvat täydennyskoulutukset. Teoreettista tietämystä täydentää laaja käytännön kokemus muun muassa voimanostosta, kehonpainoharjoittelusta, kamppailulajeista, toiminnallisesta harjoittelusta, mailapeleistä ja somaattisemmista suuntauksista.

Koulutusmaksu 155€ laskutetaan kurssin jälkeen. Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat ja päiväkahvit. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu hakijoitten määrään. Ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme koko kurssihinnan.

Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)