



TUUL
YLEISURHEILU



YLEISURHEILUKOULU AURASSA KESÄLLÄ 2019

Auran Vannas järjestää kesällä yleisurheilukoulun Turun Urheiluliiton ja Varsinais-Suomen Yleisurheilun tukemana.

Yleisurheilukoulussa harjoitellaan eri yleisurheilulajeja ja kehitetään tärkeitä perustaitoja kuten juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja tasapainoharjoittelua eri muodoissaan. Kesän aikana keskitytään myös perusominaisuuksien, kuten nopeuden, kimmoisuuden, lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen.

- Maanantaisin klo 17.30 - 19.00 Auran Urheilukentällä 27.5. – 12.8.
- 7-13-vuotiaille (2012-2006-syntyneet). Lapset jaetaan ilmoittautumisten perusteella sopiviin ikäryhmiin.
- Ilmoittautuminen keskiviikkoon 22.5. mennessä [tästä linkistä](#)
- Mukaan tarvitaan juomapullo, säänmukainen varustus ja **ILOISTA MIELTÄ.**

- Urheilukoulun vastuuvallmentajana toimii kokenut ammattivalmentaja Susann Sundkvist Turun Urheiluliitosta.
- Urheilukoulumaksu 50 euroa.
- Maksu sisältää 12 x ohjatut harjoitukset ja yleisurheilulisenssin (kilpailulupa ja tapaturmavakuutus).
- Harjoituksissa voi käydä kokeilemassa kerran, jonka jälkeen osallistuminen on sitova.

HUOM! Järjestämme yleisurheilukoulun infotilaisuuden Auran urheilukentällä maanantaina 20.5. klo 17.30-19.00. Tällöin jokainen voi testata juoksunopeuttaan, kokeilla eri yleisurheilulajeja Turun Urheiluliiton valmentajien ohjaamana ja kysellä lisätietoja toiminnasta.

Lisätietoja:

Auran Vannas Raimo Syrjälä, 0400 826649, raimo.syrjala@pp1.inet.fi

Turun Urheiluliitto Antti Leskinen, 040 8324281, antti.leskinen@turunurheiluliitto.fi

Varsinais-Suomen Yleisurheilu Juha Oksanen, 040 5714836, varsy.toimisto@gmail.com

