

# Todistus

on suorittanut

## KUNNON HOITAJA

lääkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu -koulutuksen

**Koulutusohjelma sisältää seuraavat aihealueet:**

- Ikääntyvien liikunnan laatuksymykset
- lääkäiden liikunnan ohjaaminen
- Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun perusteet ja harjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn
- Lihasvoiman ja tasapainon mittaaminen, tulosten tulkinta
- Ikäihmisen voimavarojen tukeminen kotihoidossa
- lääkkään ihmisen voima- ja tasapainoharjoittelu arkielämässä
- Yksilöllisten ja ryhmässä tapahtuvien harjoitteluohjelmien valinta ja toteutus
- VoiTas -harjoitteluohjelmia

Koulutus antaa valmiudet iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelun laadukkaaseen ohjaamiseen.

**Koulutuksen kesto:**

Lähiopetus ..... tuntia sekä koulutuksen välillä suoritettavat välitehtävät

Koulutus on suoritettu ajalla .....

VoiTas -kouluttaja .....

Koulutus on osa lääkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas) -koulutuskokonaisuutta, joka on kehitetty Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveystoiminta-ohjelmassa.



**Ikäinstituutti**



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
lääkäiden terveystoiminta-ohjelma