

**LIIKUNTA  
OSANA ARKEA!**  
Monipuoliset liikunta-  
tilamme mahdollistavat  
urheiluvan opiskelijan  
täysipainoisen laji-  
harjoittelun  
opiskeluiden  
ohella.

# HIEROJAKURSSI

Pajulahti Olympic Training Center

Hieroja tekee työtä itsenäisenä yrittäjänä tai toisen palveluksessa erilaisissa sosiaali- ja terveysalan, liikunnan ja vapaa-ajantyöyhteisöissä.

Pajulahden hierojakurssi antaa tiedolliset ja taidolliset valmiudet hierojan ammatin harjoittamiseen. Elokuussa alkava koulutus on urheiluhierontapainotteinen ja käytännön läheinen. Pajulahdessa pystytään opiskelujen aikana tarjoamaan opiskelijoille hierontakokemuksia hyvin erilaisten asiakasryhmien parissa aina huippu-urheilijoista ikääntyviin terveysliikunnan harrastajiin sekä vammaisurheilijoista soveltavan liikunnan harrastajiin.

Hierojan työssä korostuu hieronnan lisäksi ohjeiden antaminen lihasten venytyksistä ja vahvistamisesta, liikunnasta, ergonomiasta, ravinnosta ja terveellisistä elämäntavoista. Opiskelujen aikana käydään läpi useimmat liikuntalajit, mitä lihasryhmiä kukin liikuntalaji rasittaa, mitkä ovat lajin tyypillisimmät liikuntavammat ja miten lihahuollolla niitä voidaan ennaltaehkäistä.

Hierojakurssin opintokokonaisuus noudattaa opetushallituksen hierojan ammattitutkinnon tutkinnon perusteiden opintokokonaisuutta ja antaa valmiudet suorittaa hierojan ammattitutkinnon näytöt.

#### Lisätiedot:

#### KATJA VÄISÄNEN

Koulutuksen vastaava  
puh. 044 7755 339  
katja.vaisanen@pajulahti.com

## HIEROJAKURSSI

#### Haku käynnissä:

19.3.-27.5.2018. Koulutus alkaa 20.8.2018

#### Hakijalta edellytetään:

1. vähintään 18 vuoden ikää opiskelun alkaessa
2. peruskoulu tai vastaava oppimäärä
3. hyvä terveys ja soveltuvuus alalle

#### Kustannukset:

2500€ (sis. opetuksen ja lounaan opiskelupäivinä).  
Opiskeluun voi hakea valtion opintotukea.

#### Asuminen:

Pajulahdessa voit asua vuokralla. Hotelli Kalliopajun esteettömissä huoneissa on hotellitasoinen varustus ja minikeittiö.

Yhden henkilön huone 500€ / kk

Kahden henkilön huone 250€ / kk

#### Koulutuksen kesto:

10 kk, päiväkoulutus, alkaa elokuussa 2018

#### Lue lisää:

[www.pajulahti.com/koulutus/hierojakurssi/](http://www.pajulahti.com/koulutus/hierojakurssi/)