



LIKUNNANOJJAUKSEN PERUSTUTKINTO (LPT) 180 OSP URHEILJOILLE LIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

Pajulahdessa on osaavat valmentajat ja loistavat olosuhteet yleisurheiluun, judoon, tennikseen, jalkapalloon sekä moneen vammaisurheilulajiin.

Joukkuelajeissa aamuisin kasvetaan urheilijoiksi ja iltaisin joukkuetreeneissä kesytetään pallo. Oppitunteja on päiväsaikaan ja opintotehtäviä suoritetaan yksin, ryhmässä ja verkossa. Urheilijoille on tarjolla kummihierojat Pajulahden Hierontapolilla.

Liikunnanohjauksen perustutkinnolla opiskelevan etuisuuksiin kuuluu asuminen ja ruokailu opistolla opintopäivinä. Voit myös vuokrata asunnon kuukausivuokralla.

Monipuolisten harjoitteluolosuhteiden lisäksi opiskelijoiden ja henkilökohtaisten valmentajien apuna toimivat Pajulahden valmennuskeskuksen ammattivalmentajat. Uimahalli, tuleva training room tila, korkean paikan harjoittelumahdollisuus ja testipalvelut takaavat mahdollisuuden korkeampienkin tavoitteiden tavoitteluun.

Kultatason urheilijoita ja henkilökohtaisia valmentajia osallistuu viikoittain yhteistreeneihin Pajulahdessa

Työssäoppimista voi suorittaa sekä Pajulahdessa että omalla kotipaikkakunnalla. Tämä mahdollistaa treenaamisen kaksi kertaa päivässä opintopäivinä ja työssäoppimisjaksolla.

Yleisurheiluvalmennus

Ammattivalmentajien kanssa suoritettava päivittäisvalmennus tapahtuu valtakunnan parhaissa olosuhteissa Pajulahdessa. Yhteisiä treenejä Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan yleisurheiluryhmän kanssa on viikottain.

YU-lajivalmentajat

STEVE RIPPON, seiväs

RAMI VIRLANDER, kestävyysurheilu

NIKKE VILMI, pika- ja aitajuoksut

JANNE LAHTINEN, moniottelu- ja hyppylajit

TREENAA JA OPISKELE!

Yhteishaun lisäksi jatkuva haku antaa mahdollisuuden hakea ammatilliseen koulutukseen joustavasti *ympäri vuoden*. Jokaiselle opiskelijalle tehdään henkilökohtainen opiskelusuunnitelma.

<https://pajulahti.com/hakuohjeet/>

Täytä ensin hakulomake. Täytä ja lähetä sen jälkeen Pajulahden ”urheiluoppilaitosten hakulomake” Olympiakomitean sivuilta. Linkki sähköisessä esitteessä tai hakusanoilla:

[Olympiakomitea - Urheiluakatemiaohjelma](#)

Lisätietoa sivuiltamme:

[Pajulahti.com - Liikunnanohjauksen perustutkinto](#)

LISÄTIETOA OPINNOISTA JA HAKEMISESTA:

JANNE LAHTINEN

liikunnanopettaja, valmentaja

puh. 044 7755 351

janne.lahtinen@pajulahti.com



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com