



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

## NUOREN PAINIJAN OHEISHARJOITTELU

Suomen Painiliitto järjestää Kajaanissa lauantaina 15.5.2021 klo 10 alkaen käytännön läheisen koulutuksen, jossa käydään läpi tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten painijoiden oheisharjoittelua.

**Aika:** Lauantaina 15.5.2021 klo 10 alkaen

**Paikka:** Kajaanin kamppailutilan painisali, Vienankatu 5, Kajaani

**Kouluttaja:** Tapio Lattu.

Koulutus on suunnattu ensi sijassa seurojen valmentajille, mutta soveltuu hyvin myös yli 15-vuotiaille painijoille. Päivän aikana käydään läpi kahdessa eri sessiossa erilaisia oheisharjoitteita, jotka tukevat nuorten painijoiden molskin ulkopuolella tapahtuvaa harjoittelua.

Koronatilanteesta johtuen osallistujien määrää joudutaan näillä näkymin rajoittamaan. Koulutukseen otetaan 15 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Koulutuspäivän hinta 50 euroa/henkilö, joka laskutetaan Painiliiton toimesta.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 10.5. mennessä [pekka.moliis@kajaani.net](mailto:pekka.moliis@kajaani.net) tai 0407257977

Tervetuloa koulutukseen!