

SOMMAR LÄGER PÅ SOLVALLA 2015

KESÄLEIRIT Solvallassa



OLYMPIC CAMP

Dagsläger/Päiväleiri

1–5.6.2015 | 7–12 år/v | 145 €

Kom med på ett dagsläger, där du varje dag får testa på olika spel i de olympiska spelens anda! Vi samlas varje dag kl. 8.00 och dagen avskutas kl. 16.30. Lunch och mellanmål ingår i priset.

Tule mukaan päiväleirille jossa pääset joka päivä testaamaan erilaisia lajeja olympialaishengessä! Kokoonnumme päivittäin klo 8.00 ja päätämme päivän klo 16.30. Lounas ja välipala sisältyvät hintaan.

PARCOUR

8–12.6.2015 | 12–15 år/v | 220 €

Tycker du om fart och fartfyllda upplevelser? Då är Parcour definitivt din grej! Vi lär oss det nya trendiga sättet att ta sig smidigt från en plats till annan. Vi har även tid för att sola, bada och njuta av andra trevliga stunder tillsammans.

Tykkäätkö sinä vauhdista ja vauhdikkaista tilanteista? Siinä tapauksessa Parcour on varmasti sinun juttusi! Opettelemme uuden trendikkään tavan liikkua paikasta toiseen. Meillä on myös aikaa uida ja ottaa aurinkoa toistemme seurasta nauttien.

OUTDOOR CAMP

8–12.6.2015 | 10–15 år/v | 220 €

Paddling, klättring, repbana, bågskytte, alpcurling, kärrfotboll – detta och mycket annat skojigt får du uppleva på vår populära Outdoor Camp!

Melontaa, kiipeilyä, köysirataa, jousiammuntaa, alppicurlingia, suofutista- kaikkea tätä ja paljon muita hauskoja aktiviteettejä pääset kokemaan suosituilla Outdoor Campillä!

LET'S PLAY FLOORBALL

14–18.6.2015 | 12–15 år/v | 220 €

Är du erfaren innebandyspelare eller en begåvad nybörjare? Kom och lär dig nytt och finslipa ditt spel före den nya säsongen. Vi får även besök av proffsspelare som kommer och drar träningar på toppnivå!

Oletko vannoutunut säbə pelaaja vai kenties aloitteleva lupaus? Tule oppimaan uutta ja hiomaan pelisi kuntoon ennen alkavaa kautta. Leirillä vierailee myös ammattilaispelaajia jotka pitävät huipputason treenejä leiriläisille!

STAHRE INTERNATIONAL ACADEMY OF FOOTBALL CAMP

16–18.6.2015 | 10–14 år/v | 220 €

Stahre International Academy of Football lanseras på Solvalla. Välkommen med på ett internationellt fotbollsläger med Stahre Academy på Solvalla. Inom Stahre Academy fokuserar vi på den individuella utvecklingen av varje spelare och jobbar speciellt med teknik, snabbhet och smidighet. Därtill ligger fokus på det individuellt taktiska kunnandet hos spelaren.

Man ser noggrant på spelarens förmåga, ger individuell feedback och prioriterar träningens innehåll efter spelarens behov. 2 starka egenskaper och 1 svaghet tränas intensivt under flera proffstränares ledning på detta tuffa fotbollsläger.

Lägerspråket är engelska, svenska och finska — men vi kommunicerar mest via bollen!

Mera information om lägren i vår film: www.folkhalsan.fi/startsida/Aktuellt/newsitems/32044/

Häng med och utvecklas tillsammans med oss!

Stahre International Academy of Football lanseerataan Solvallassa.

Tervetuloa mukaan kansainväliselle jalkapalloleirille Stahre Academyn kanssa. Stahre Academyssa keskitytään yksilölliseen kehitykseen jokaisen pelaajan kohdalla ja harjoitellaan etenkin tekniikkaa, nopeutta ja ketteryyttä. Tämän lisäksi keskitytään myös yksilölliseen taktiseen pelaamisen kunkin pelaajan kohdalla.

Leirillä keskitytään tarkasti jokaisen pelaajan kykyihin, annetaan henkilökohtaista palautetta ja priorisoidaan harjoittelun sisältö pelaajan tarpeiden mukaisesti. Kahta vahvaa ominaisuutta ja yhtä heikkoutta harjoitellaan intensiivisesti usean ammattitaitoisten valmentajan johdolla, tällä huipputason jalkapalloleirillä.

Leirikielinä ovat englanti, ruotsi ja suomi- kommunikointi tapahtuu suurimmaksi osin pallon kautta!

Lisätietoa leiristä löytyy videoltamme: www.folkhalsan.fi/startsida/Aktuellt/newsitems/32044/

Tule mukaan ja kehity kanssamme!

HANDIS CAMP

29.6–3.7.2015 | E- och D-juniorer/ -junioreille | 220 €

Handisläger med full fart! Vi koncentrerar oss på teknikträning, spel och roliga turneringar! Vi har även andra roliga aktiviteter tillsammans.

Käsipalloseiri täydellä temmolla! Harjoittelemme monipuolisesti tekniikkaharjoitteita, pelejä sekä järjestämme hauskoja turnauksia. Lisäksi tutustumme myös muihin hauskoihin aktiviteetteihin yhdessä.

HANDIS STARA CAMP FOR GIRLS by Johanna Hilli & Alexandra Roos

NYHET
UUTUUS

22–26.6.2015 | C- och B- flickjuniorer/ tyttöjunioreille | 220 €

Handbollsjuniorernas drömläger! Programmet innehåller bland annat Johannas fint- och kastklänik, där vi lär oss olika finttekniker samt vilket kast som är det rätta vid rätt tillfälle. På Allus attityd- och kontringsklänik lär vi oss attitydens betydelse och vad det lönar sig att träna på för att bli snabb och en bra avslutare. Vi får även besök av andra gästtränare från damlandslaget!

Käsipallojuniorin unelmaleiri! Ohjelma sisältää mm. Johannan harhautus- ja heittoklänikan, jossa opitaan harhautustekniikoita sekä mikä heitto sopii mihinkin tilanteeseen. Allun asenne- ja vastahyökkäysklänikassa opit mitä asenne tarkoittaa ja mitä kannattaa harjoitella tullakseen nopeaksi ja hyväksi ratkaisijaksi. Saamme myös leirille muita vierailuvia valmentajia naisten maajoukkueesta!

HANDIS STARA CAMP FOR BOYS by Richard Sundberg & Teemu Tamminen

NYHET
UUTUUS

22–26.6.2015 | C- och B-pojkjuniorer/ C- ja B-poikajunioreille 220 €

Handbollsjuniorernas drömläger! Programmet innehåller bland annat Temes tricksklänik, där du lär dig hur man avslutar effektivt samt de nyaste kast- och finttricken. På Rickes försvars- och kanonklänik lär du dig om attityd i försvaret och i anfall. Ta rätt beslut med rätt attityd. Vi lär er även att träna på sommaren med specifika sommarträningar för handbollsspelare. Andra spelare från herrlandslaget även med som gästtränare med focus på andra viktiga delområden inom handboll!

Käsipallojuniorin unelmaleiri! Ohjelma sisältää mm. Temen kikkaklänikan jossa opit miten ratkaisit tehokkaasti, sekä uusimmat heitto- ja harhautuskikat. Ricken puolustus- ja tykkiklänikassa opit mitä asenne tarkoittaa puolustus- ja hyökkäyspäässä, sekä oikeat ratkaisut oikeaan aikaan. Opit myös miten kesällä kannattaa harjoitella, käsipalloon tarkoitettuilla harjoitteilla. Leirillä on mukana muitakin vierailuvia valmentajia miesten maajoukkueesta, opettamassa käsipallon muita tärkeitä osa-alueita!

Anmälaning

Anmälaning: www.folkhalsan.fi/idrott

Information: sollallacamp@folkhalsan.fi eller tfn 09 8678 430

Pris och fakturering: I kurspriset för lägren med övernattning ingår helpension, aktiviteter och olycksfallsförsäkring. Faktura och information om kursen skickas till deltagarna före lägret.

En inom utsatt betalningstid betald faktura innebär att lägerplatsen bekräftats. En rabatt på 20 euro ges för syskon som deltar i Sollallas kurser under samma vecka. Kurspriset är skattefritt enligt mervärdesskattelagens § 39–40.

Inkvartering: Inkvartering i 2–3 pers. rum. Lakan och handduk finns i rummen.

Lägerledare och lägerspråk: Som lägerledare verkar erfarna idrottsinstruktörer samt studerande vid idrottsinstitutet. Lägren är tvåspråkiga, kursledarna talar både svenska och finska.

Utrustning: Ta med för lägret lämplig idrottsutrustning, oömma fritidskläder och skor för inne- och utebruk, bad- och regnkläder.

Specialdieter: Ange specialdieter, allergier m.m. i meddelandefältet.

Annulleringsvillkor: Om man vill annullera sin bekräftade kursanmälan bör Sollalla kontaktas. Vid annullering en månad innan lägret börjar betalas 50 % av lägeravgiften tillbaka, därefter återbetalas inte avgiften. Vid sjukdomsfall återbetalas lägeravgiften mot läkarintyg som uppvisas innan lägret börjar. Vid avbruten lägervistelse returneras avgiften inte.

Övrig information:

- Med t.ex. 7-åringar avses barn som under år 2015 fyller 7 år.
- Hittegods från lägren kan avhämtas från Sollalla, under en månads tid.
- Kurserna förverkligas då minst 15 deltagare är anmälda
- Om ev. inhihering av läger meddelas senast 7 dagar före start.
- Sollalla idrottsinstitut förbehåller sig rätten till ändringar.
- Sollallas kurser omfattas av Lagen om fritt bildningsarbete 632/1998.

Kontaktuppgifter: Folkhälsan Utbildning Ab, Sollalla idrottsinstitut, Nouxvägen 82, 02820 Esbo.

Tfn 09 867 8430, sollallacamp@folkhalsan.fi, www.folkhalsan.fi/idrott

 **folkhälsan**
Utbildning Ab

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen: www.folkhalsan.fi/idrott

Lisätiedot: sollallacamp@folkhalsan.fi tai puh. 09 8678 430

Hinta ja laskutus: Yön yli kestäviin leireihin sisältyy täysihoito, ohjelmat ja tapaturmavakuutus. Lasku ja lisätietoa leiristä lähetetään osallistujille ennen leirin alkamista. Ajallaan maksettu leirimaksu tarkoittaa että leirille osallistuminen on vahvistettu. Saman viikon aikana Sollallan leireille osallistujille sisäruksille myönnetään alennusta 20 €. Leirihinta on veroton arvonnäverolain 39–40 § mukaan.

Majoitus: Majoitus 2–3 hengen huoneissa. Huoneissa on lakanat ja pyyhkeet.

Leiriohjaajat ja kieli: Leiriohjaajina toimivat kokeneet liikunnanohjaajat sekä apuohjaajina urheiluopiston opiskelijoita. Leirit ovat kaksikielisiä, ohjaajat puhuvat sekä suomea että ruotsia.

Varusteet: Ota mukaan leirille sopiva liikuntavarustus, huolettomat vapaa-ajan vaatteet ja kengät sekä sisä- että ulkokäyttöön, uima- ja sadeasuusteet.

Allergiat ja erityisruokavaliot: Ilmoita mahdolliset allergiat ja erityisruokavaliot ym. ilmoittautumisen yhteydessä.

Peruutusehdot: Mikäli vahvistettu leiri-ilmoittautuminen halutaan perua, tulee ottaa yhteys Sollallaan. Jos peruutus tapahtuu viimeistään kuukautta ennen leirin alkua, palautetaan 50 % leirimaksusta, tämän jälkeen leirimaksua ei palauteta. Koko leirimaksu palautetaan mikäli peruutus tehdään sairaustapausten takia, ja tästä esitetään lääkärintodistus ennen leiriä. Keskeytyneestä leiristä maksua ei palauteta.

Muuta:

- Esimerkiksi 7-vuotiaalla tarkoitetaan lasta joka vuonna 2015 täyttää 7 v.
- Löytötavarat ovat noudettavissa Sollallasta kuukauden ajan leirin jälkeen.
- Leirit toteutetaan kun leirille on ilmoittautunut vähintään 15 osallistujaa.
- Peruutuneesta leiristä ilmoitetaan viimeistään 7 päivää ennen leirin alkua.
- Sollallan urheiluopisto pidättää oikeuden muutoksiin.
- Sollallan leirit kuuluvat vapaan sivistystyölain piiriin, laki 632/1998.

Yhteystiedot: Folkhälsan Utbildning Ab, Sollallan urheiluopisto, Nuksiontie 82, 02820 Espoo.
Puh. 09 867 8430, sollallacamp@folkhalsan.fi, www.folkhalsan.fi/idrott

Välkommen på idrottsläger till Sollalla!

Tervetuloa Sollallan kesäleirille!