

## TILAA HARJOITTELUPASSEJA NUORTEN HARJOITTELUN TUEKSI!

Nyrkkeilyliitto haluaa kannustaa seuroja nuorisotyössä ja alkuvuoden tarjouksena jokaista viittä tilattua passia kohden saa yhden passin ilmaiseksi! Eli jos tilaat kymmenen passia, saat jo kaksi ilmaiseksi. Yhden passin hinta on 5€. Toimitukseen ei lisätä postituskuluja. Tarjous koskee tammikuun aikana tilattuja passeja. Tilauksen nyrkkeilyliiton nettisivujen kautta <http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/materiaalit/>



### NYRKKEILYPASSI

- nuoren harjoittelijan harjoituspäiväkirja
- viikkotasolla voi laskea kokonaisliikunnan määrän
- mahdollisuus seurata liikunnallisia elämäntapoja (uni ja ravitsemus)
- sisältää erilaisia testejä

### JUNIORIPASSI

- suunnattu ensisijaisesti D-junioreille ja sitä nuoremmille
- passin avulla on helppo asettaa tavoitteita tekniikkaharjoittelulle
- sisältää myös lihaskunto – ja yleistaitavuustestejä
- passiin kirjataan harjoituskerrat ja muu liikkuminen

