

MATKALLA HUIPULLE

KOULUTUS SUOMEN URHEILUOPISTOSSA

VIERUMÄKI
SUOMEN
URHEILUOPISTO



TEE PELILIIKE – KEHITÄ OSAAMISTASI VIERUMÄELLÄ!

Liike luo energiaa. Se on ihmisen hyvinvoinnin perusta ja myös yhteisöllisyyden rakentaja. Sen voima on kiistaton. Jos olet valinnut liikunta-alan tai harkitset sitä, olet tärkeän asian äärellä. Liikunta ei ole vain ammatti, vaan tapa vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin, arkeen ja tulevaisuuteen.

Liikunta-alan osaajilla on nyt suurempi merkitys kuin koskaan aiemmin. Liikkumattomuuden kustannukset nousevat. Liian vähäinen liike heijastuu jaksamiseen, terveyteen ja elämänlaatuun – ja samalla koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Koulutuksemme tavoitteena on kasvattaa osaajia, jotka ymmärtävät liikunnan kokonaisvaltaisen merkityksen ja omalla työllään edistävät terveyttä ja toimintakykyä. Samalla haluamme tukea jokaista opiskelijaa ammatillisessa kasvussa ja henkilökohtaisessa hyvinvoinnissa.

Tarjoamme monipuolisia ja työelämälähtöisiä koulutuspolkuja liikunta-alalle: liikunnanohjauksen perustutkinnon sekä liikunnan ja valmennuksen ja liikuntapaikka-alan ammatti- ja erikoisammattitutkinnot. Vapaan sivistystyön kurssit puolestaan antavat mahdollisuuden kehittää itseäsi, vahvistaa omaa hyvinvointiasi ja löytää uusia näkökulmia liikkumiseen.

Liikunta-ala on tulevaisuuden ala. Se tarvitsee osaajia, jotka tekevät työtä sydämellä ja kantavat vastuuta ihmisistä ja ympäristöstä. Olitpa urasi alussa, kehittämässä osaamistasi tai etsimässä uutta suuntaa, olet lämpimästi tervetullut mukaan oppimaan, liikkumaan ja rakentamaan hyvinvoivaa tulevaisuutta kanssamme.

Minna Tuominen
rehtori
Suomen Urheiluopisto

KATSO VIDEO!

SEURASI UUSI KOTIKENTTÄ
TEAMZONE.FI
team uniforms and sports apparel
Part of Tackla Pro Oy

TACKLA CRAFT CLIQUE

Toimipiste Lappeenranta:
Teollisuuskatu 6
53600 Lappeenranta, Finland
tel.: +358 (0)10 778 5900

Toimipiste Helsinki:
Kirvesmiehenkatu 4
00800 Helsinki, Finland
tel.: +358 (0)10 778 5905



KAIKKI TARVITTAVA YHDELLÄ KAMPUKSELLA

Suomen Urheiluopistolla kaikki oleellinen sijaitsee lähekkäin: majoitus, ruokailu, liikuntapaikat ja opiskelutilat. Ympäröivä luonto antaa mahdollisuuksia virkistäytymiseen ja vapaa-ajan viettoon.

Perustutkinto-opiskelijat majoittuvat ja ruokailevat opistolla maksutta. Muilla opiskelijoilla on mahdollisuus majoittua lähijaksojen aikana opiskelijahintaan.

Opiskelijat saavat hyödyntää opiskelupäiviensä aikana kampuksen monipuolisia liikuntapaikkoja ja pääsevät treenaamaan samoissa olosuhteissa huippu-urheilijoiden kanssa. Kampuksella on muun muassa jäähalli, uimahalli, urheiluhalli, kuntosali sekä padel- ja tenniskenttiä, joita opiskelijat saavat käyttää maksutta tai alennettuun hintaan. Kampuksen ruokatarjonnassa otetaan huomioon urheilijoiden ravitsemustarpeet – mausta tinkimättä.

KOULUTUSPOLUT VIERUMÄEN KAMPUKSELLA

Haaga-Helia

Liikunnan ylempi amk-tutkinto | liikunnanohjaaja (YAMK)

Liikunnan amk-tutkinto | liikunnanohjaaja (AMK)

Avoimen amk:n opinnot

VIERUMÄKI SUOMEN URHEILUOPISTO

ERIKOISAMMATTITUTKINNOT

Liikuntapaikka-alan erikoisammattitutkinto | liikuntapaikkamestari
Valmennuksen erikoisammattitutkinto
Johtaja-Tahko-valmennusohjelma
(johtamisen ja yritysjohtamisen erikoisammattitutkinto, jonka myöntää ulkopuolinen järjestäjä)

Täydennyskoulutukset ja seminaarit

PERUSTUTKINTO

Liikunnanohjauksen perustutkinto | liikuntaneuvoja

AMMATTITUTKINNOT

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto
› Liikunnan osaamisala | liikuntaneuvoja AT
› Valmennuksen osaamisala | urheiluvalmentaja AT

Liikuntapaikka-alan ammattitutkinto | liikuntapaikkojenhoitaja

Hieronnan ammattitutkinto | hieroja
(ulkopuolinen koulutuksen järjestäjä)

Mahdollisuus suorittaa myös tutkinnon osia.

VAPAA SIVISTYSTYÖ

Esim. valmentaja- ja ohjaajakoulutukset sekä seuratoimijoiden koulutukset

BODEN
RACKET SPORTS
Coaching and Events
bodenracketsports.com

ALL RACKETS.
ALL LEVELS.
Vierumäki
Helsinki
Espoo
Heinola
Rated 5 stars by over 240 customers
★★★★★



TENNIS | PADEL | BADMINTON | SQUASH | TABLE TENNIS



Osaamista eri uravaiheisiin ja tarpeisiin

Vierumäellä kehität osaamistasi liikunnan ja urheilun eri rooleissa. Mahdollisuuksia on lasten ja nuorten liikuttamisesta hyvinvoinnin edistämiseen, tavoitteelliseen valmennukseen, alan johtamiseen sekä liikuntapaikka-alan asiantuntijatehtäviin.

KASVA

Koulutamme lasten ja nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia kehittämään liikuntaa ja liikuntataitoja eri ympäristöissä. Tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä tukea monipuolista liikkumista varhaiskasvatuksessa, koulussa ja vapaa-ajalla.

JOHDA

Kehitämme liikunnan ja urheilun asiantuntijoiden johtamisosaamista. Opinnot tarjoavat työkaluja tiimien ja organisaatioiden johtamiseen sekä oman johtajuuden kehittämiseen liikunta-alalla.

TERVE

Koulutamme ammattilaisia edistämään yksilöiden ja yhteisöjen liikkumista ja hyvinvointia. Opinnoissa perehdytään hyvinvointiliikunnan ja luontoliikunnan ohjaamiseen sekä liikunnallisen elämäntavan vahvistamiseen eri ikäryhmissä – unohtamatta asiantuntijoiden omaa hyvinvointia.

HUIPPU

Tarjoamme mahdollisuuksia kehittää osaamista tavoitteellisessa valmennuksessa ja urheilun asiantuntijatehtävissä. Opinnot vahvistavat valmentajien ja urheilun johtajien osaamista sekä tarjoavat uusia näkökulmia urheilun toimintaympäristöön.

SAVAL PRO COACH

SAVAL on palvelu- ja edunvalvontajärjestö ammattivalmentajille, alan opiskelijoille, yrittäjille ja muille valmennustehtävissä toimiville henkilöille.

Liity nyt!
saval.fi

#ParempaaTyöelämääValmentajille



Liikuntapaikka-ala

Vierumäellä on Suomen monipuolisimmat mahdollisuudet kehittää osaamista liikuntapaikkojen hoidossa, ylläpidossa ja kehittämisessä. Ammatti- ja erikoisammattitutkinnoissa opiskellaan monimuotokoulutuksessa alan asiantuntijaksi. Master-koulutuksissa syvennetään osaamista huippuasiantuntijoiden ohjauksessa ja vahvistetaan valmiuksia alan vaativiin tehtäviin.

Liikunnanohjauksen perustutkinto

Liikunnanohjauksen perustutkinto on Suomen Urheiluopiston koulutuksen kivijalka. Se on monipuolinen tutkinto, joka antaa valmiudet rakentaa uraa liikunta-alalla ja luo vahvan pohjan jatko-opinnoille korkeakoulussa. Tutkinto avaa polkuja monenlaisiin tehtäviin liikunnan, hyvinvoinnin ja valmennuksen parissa.

ACTON
acton.fi




OPISKELIJOIDEN TARINOITA

Laajasta verkostosta on ollut paljon hyötyä

Olen opiskellut Vierumäellä useaan otteeseen. Ensin päivitin liikunnanohjaajan tutkintoni AMK-tasolle ja sen jälkeen suoritin ensin ylemmän AMK-tutkinnon ja sitten vielä liikuntapaikka-alan erikoisammattitutkinnon. Niistä kaikista on jäänyt takataskuun arvokkaita tietoja ja taitoja, joita hyödynnän työssäni Asikkalan kunnan hyvinvointijohtajana.

Työelämässä jo pidempään olleilta opiskelukollegoilta sain hyvää mallia siitä, miten asioita tehdään eri paikoissa. Tästä Vierumäellä muodostuneesta laajasta verkostosta on iloa nykyäänkin: haastavissa tilanteissa pystyn nopeasti kysymään eri puolilla Suomea työskenteleviltä ammattilaisilta, miten he ovat ratkaisseet asioita omassa toimintaympäristössään.

Matti Kettunen, liikunnanohjaaja (AMK) 2008 ja (YAMK) 2023, liikuntapaikkamestari 2024

Käsitykseni liikunta-alan mahdollisuuksista avartui

Opiskelin Vierumäellä liikuntaneuvojaksi ja personal traineriksi vuosina 2024–2025. Hieman jännitti aloittaa opinnot samoihin aikoihin lonkkaleikkauksen kanssa, mutta liikunta ja käytännönläheinen opiskelu tukivat kuntoutumistani ja vahvistivat kroppaa.

Mahtavat opettajat ja kanssaopiskelijat sekä kaksiviikkoinen harjoittelumatka Teneriffalle ja Fuerteventuralle avarsivat käsitystäni liikunta-alan mahdollisuuksista. Valmistumisen jälkeen työllistyin nopeasti personal traineriksi. Vierumäellä tutustuin myös BodyBow-harjoitteluun, johon ihastuin niin paljon, että olen sittemmin opiskellut myös BodyBow-ohjaajaksi.

Vierumäki on mahtava paikka opiskella ja kokeilla uutta. Suosittelen lämpimästi!

Pia Heino, liikuntaneuvoja (AT) & personal trainer 2025

Liikuntatapahtumien tuottaminen ammattitaidolla ja hyvällä fiiliksellä

Lime events



Jalkapallon Vierumäki-turnaukset by Lime Events!



Vierumäellä opin tärkeitä työelämätaitoja

Suoritin Vierumäellä liikunnanohjauksen perustutkinnon vuosina 2013–2015 ja liikunnanohjaaja AMK -tutkinnon vuosina 2016–2018. Vierumäeltä oli erinomaiset mahdollisuudet hakeutua työharjoitteluun ja vaihto-opiskeluun ulkomaille, ja nämä kokemukset myös kasvattivat minua eniten ihmisenä.

Opiskelu antoi vahvan käytännönläheisen pohjan, ratkaisukeskeisyyttä ja itseohjautuvuutta, joita hyödynnän päivittäin työssäni Helsingin kaupungilla. Toimin erityissuunnittelijana ja vastaan mm. hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialalla.

Vierumäki on yhdistänyt sekä opiskeluaikana että vielä työelämässäkin. Tiivis opiskelijayhteisö ja laaja verkosto ovat tukeneet kasvuani asiantuntijaksi ja luoneet pohjan pitkäjänteiselle urapolulle hyvinvoinnin edistämisen parissa.

Eero Kenttä, liikuntaneuvoja 2015, liikunnanohjaaja (AMK) 2018

Käytännönläheisyys antoi lisää itsevarmuutta

Suoritin Johtaja-Tahko-koulutuksen Vierumäellä vuosina 2022–2023 ja olin vaikuttunut siitä, miten ohjelma yhdisti teoriat ja käytännön. Saimme työskennellä oikeiden yritysten kanssa ja ratkaista niiden todellisia haasteita. Siitä sain itsevarmuutta käytännönläheiseen lähestymistapaan ongelmanratkaisuissa ja johtamistaidoissa. Mieleenpainuvimpia olivat tiimiprojektit, joissa joukkueemme jäsenten monimuotoisuus ja erilaiset taustat olivat iso voimavara.

Toimin yrittäjänä, luennoitsijana ja kokeneena lääketieteen asiantuntijana. Teen töitä monenlaisten yritysten kanssa ja autan niitä kehittämään etenkin hyvinvointitaitojaan, jotka vaikuttavat myös menestymiseen ja tuloksiin. Opintojen aikana saatu käytännön kokemus ja verkostoituminen ovat olleet korvaamattomia. Lisäksi Vierumäen verkosto on ollut todella arvokas resurssi itselleni myös henkilökohtaisesti.

Pippa Laukka, Johtaja-Tahko 2023



VIERUMÄKI

#matkallahuipulle

vierumaki.fi/koulutus

JS SUOMI · Concept: JS Media Tools A/S · 22138 · www.jssuomi.fi