



Lailan ja Anna Marian koulutukset:

**Laila Korhonen**

Lastenohjaaja, Portaanpään kristillinen kansanopisto 1997–2000, Lapinlahti

FAF-foundation-ohjaajakoulutus, fyysisen harjoittelun perusteet 2005–2007, Tampere

FAF Kansainvälinen Aerobicohjaajakoulutus 2006–2007, Tampere

(Ohjauslisenssideot suoritettu Suomeksi ja Englanniksi 2007)

Uinninvalvoja 25.11.2007, SUH, Kuopio

Kuntonyrkkeilyohjaajakoulutus tasot 1–3, 2008, Tampere

Les Mills Bodypump ohjaajalisenssi 2008, Helsinki

Vesijumppa ohjaajakoulutus 2008, Vuokatti

Kuntosaliohjaaja 2007–2008, Vuokatti trainer4you

Nordic walking basic instructor, sauvakävelyttäjätutkinto 2008, Vuokatti

Fitness Pilates ohjaajakoulutus 2008, Helsinki

Personal trainer koulutus 2007–2008, Vuokatti

Liikuttajatutkinto 2007–2008, Espoo

Les Mills Bodystep ohjaajalisenssi 2008, Helsinki

Aikuisliikunnan ammatti tutkinto, Vuokatti 2007–2008

Hierojan perusopinnot 2008–2009, Vuokatti

Uimaopettaja 2009, SUH, Kuopio

Svoli Ryhmäliikunnan ohjaajakoulutus taso 1–4 2008–2010, Helsinki ja Kuopio

ZUMBA ohjaajakoulutus 2010, Helsinki

ZUMBA atomic (lasten zumba tunti) Ohjaajakoulutus 1010, Helsinki

Eritysuimaopettaja koulutus 2010, SUH, Vaasa

Les Mills Bodyattack ohjaajalisenssi 2010, Helsinki

ZUMBA gold ohjaajakoulutus (IKÄIHMISTEN ZUMBA) 2011, Helsinki

ZUMBA toning ohjaajakoulutus 2011, Helsinki

ZUMBA aqua (vesizumba) ohjaajakoulutus 2011, Helsinki

ZUMBA ohjaakoulutus taso 2, 2011, Helsinki

Piloxing ohjaajakoulutus 2012, Kööpenhamina, Tanska

Saunayoga ohjaajakoulutus 2013, Helsinki

Zumba sentao (tuolizumba) ohjaajakoulutus, Lontoo, Englanti

Les Mills Shbam ohjaajalisenssi 2012, Helsinki

Les Mills Bodycombat ohjaajalisenssi 2012, Helsinki

Les Mills CXWORX ohjaajalisenssi 2012, Helsinki

Les Mills Bodyvive ohjaajalisenssi 2013, Helsinki

Les Mills Bodycombat advance, taso 2 ohjaajalisenssi 2015, Helsinki

Fustra Personal trainer koulutus 2015, Espoo

Fitness- ja Ravintovalmentaja ammattitutkinto, 2014–2015 Santasport Rovaniemi

Jooga opettaja 2015–2017, Oulu ja Helsinki (yhteensä 500 h)

Ilmajooga ohjaaja 2018, Kuopio

Neurosonic ohjaaja 2018, Lahti ja Oulu

Älykeppiohjaajakoulutus 2018, Helsinki

Psyykkinen valmentaja 2017–2018, Trainer4you Jyväskylä

FasciaMethod -ohjaaja 2019, Tampere

PilatesHealth -ohjaaja tasot 1 ja 2, 2020–2022, Helsinki

Spiraalistabilaatio ohjaaja 1a ja 1b 2020–2021, Lahti

GroundingYinjoogaohjaaja 2020–2021, Helsinki

Senioritanssi-ohjaajakoulutus taso 1 ja 2, 2022, Helsinki

Functional performance specialist – alaraajat, keskivartalo ja hartiarengas NHA, verkko-opinnot 2021–2022

NHA personal trainer 2021–2022, NHA, verkko-opinnot

Lannerangan mobilisaatiokoulutus 2023, Nilsia

Hieronnan ammattitutkinto, 2022–2023, Savon Ammattiopisto Kuopio

Valmennuksen ammattitutkinto 2023–2024, Vuokatti

Urheiluopistojen Personal Trainer tutkinto 2023–2024, Vuokatti

Purentaelimistön toimintahäiriöiden manuaalinen koulutus 2024, Iisalmen

Ortopedinen osteopatia, Osteopaatti AMK 8/2023->, Tikkurilan Laurea AMK ja Ortopedinen koulutuskeskus Pasila

### **Anna Maria Kärkkäinen**

ZUMBA® - ohjaajakoulutus, 2014

Aerobic-ohjaajakoulutus 2018, Svol, Kajaanin ammattikorkeakoulu

Uimaopettaja, SUH, 2017, Kajaanin ammattikorkeakoulu

TULE-ystävällinen joogapilatesohjaaja, UKK-instituutti 2022

Ylioppilas, lukion päättötodistus, Iisalmen lyseo, 2015

Personal Training, Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2019

Liikunnanohjaaja AMK, Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2019

Liikunnanohjaaja YAMK, Kunto- ja terveystoiminnan valmennus, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, 2023

Liikunnanohjaaja YAMK, Urheiluvalmennuksen asiantuntija, Lapin ammattikorkeakoulu, 2024

Liikuntatieteiden maisteri, Liikuntapedagogiikka, 8/2024 -> Jyväskylän yliopisto