

# Painitekniikkaa DVD-levyllä!

2009 on valmistunut *kreikkalais-roomalaisen painin dynaamista tekniikkaa* DVD-tallenne!

11 pystypainivalikkoa  
10 mattopainivalikkoa  
Yli 60 painiliikettä / variaatiota

Hinta 20 € / kpl (+toimituskulut)  
(alv 0%)

## Tilaukset

Suomen Painiliitto ry  
Radiokatu 20  
00240 HELSINKI  
puh. 09 3481 2394  
fax. 09 149 6913  
info@painiliitto.net



## DVD toteutettu VOK-hankeena

VOK on valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke.  
VOK on Nuoren Suomen, Suomen Liikunnan- ja Urheilun,  
Suomen Olympiakomitean, Suomen Kuntoliikuntaliiton ja  
Suomen Valmentajien yhteishanke

**Pajulahti**   
liikuntaa • elämyksiä