

TERVEYS LIIKUTTAA -kurssi 1.– 5.4. 2019

MAANANTAI 1.4.	TIISTAI 2.4.	KESKIVIIKKO 3.4.	TORSTAI 4.4.	Perjantai 5.4.
<p>Toteutuksesta vastaavat liikuntaneuvojaopiskelijat Vastuuopettaja Nina Tohkanen</p> <p>• Ohjelma sisältää Inbody tai Oscare luustonlujuus mittauksen (arvo 30 €)</p>	<p>7.30 – 9.30 Aamiainen</p> <p>9.30 – 11.00 Voimaa vipuvarteen kuntosalilta, kuntosali</p>	<p>6.30 – 7.50 Aamu-uinti ja sauna, uimahalli 7.30 – 9.30 Aamiainen</p> <p>09.00 – 09.45 Jokeriliikuntaa asiakkaiden toiveiden mukaan</p> <p>10.00 – 10.45 Vesikimara erilaisia välineitä hyödyntäen, uimahalli</p>	<p>7.30 – 9.30 Aamiainen</p> <p>09.30 -11.00 Harjoitus terveystieteen eri osa-alueille välineitä hyödyntäen, tanssistudio</p>	<p>6.30 – 7.50 Aamu-uinti ja sauna, uimahalli</p> <p>8.00 – 9.00 Inbody tai Oscare mittaukset non stoppina, testaus 2</p> <p>9.30 – 10.15 Lihaksia vahvistava kuminauhajumppa, tanssistudio</p> <p>10.15 – 11.00 Hyvän mielen rentous, tanssistudio</p>
<p>14.00 - 14.45 Tervetuloinfo kurssin ohjelma ja tavoitteiden asettaminen, luokka 1</p>	<p>11.00 – 13.30 Lounas</p>	<p>11.00 – 13.30 Lounas</p>	<p>11.00 – 13.00 Lounas</p>	<p>11.00 – 12.30 Lounas</p>
<p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.30 - 16.15 Kehon hallintaa ja liikkuvuutta, tanssistudio</p>	<p>13.30 – 15.00 Happirikas ulkoliikuntatuokio, lähtö starttiaulasta</p> <p>15.30 – 16.15 Vedestä virtaa jumpaten, uimahalli</p>	<p>13.30 – 15.00 Happirikas ulkoliikuntatuokio, lähtö starttiaulasta</p> <p>15.30 – 16.15 Liikkuvuutta ja motoriikkaa, palloilusal 2</p>	<p>13.00 – 13.45 Keskustelu tuokio liikunnan terveysvaikutuksista, pikkupaju</p> <p>14.00 – 15.30 Jokeriliikunta asiakkaiden toiveiden mukaan</p>	<p>12.30 – 14.00 Testipalaute ja vinkit terveystieteen * henkilökohtaisen aktiivisuussuunnitelman teko * Kurssin arviointi ja päätös, luokka 1</p> <p>Turvallista kotimatkaa!</p>
<p>16.30 - 18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30 - 18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30 - 18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30 - 18.00 Päivällinen</p>	

18.30 – 19.00 Tullaan tutuiksi, luokka 1 19.15 – 20.00 Rentoutta koko keholle, voimistelusalilla	18.00 – 18.45 Vinkit painonhallintaan, luokka 1 18.00 – 20.30 Maksuton yleisöuinti, uimahalli	18.00 – 19.00 Valinnainen ilta-aktiiviteetti, opiskelijoiden opastamana	18.00 – 20.30 Maksuton yleisöuinti, uimahalli	
--	--	---	---	--

Haluatko liikkua terveyttäsi edistäen?

Terveys liikuttaa -kurssit tarjoavat terveysliikkujille soveltuvan lajikattauksen ja vinkkejä terveyden ylläpitoon liikunnan avulla. Ohjelman toteutukseen osallistuvat vastuuolettajan johdolla Pajulahden liikuntaneuvojaopiskelijat, jotka varmistavat, että kurssilaiset saavat normaalia enemmän henkilökohtaista opastusta ja pääsevät kokeilemaan itselleen sopivia liikuntamuotoja positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ohjelmasisältö rakentuu terveyskunnan eri osa-alueiden ympärille niin, että monipuolisia lajikokeiluja on päivittäin sekä sydämen, lihaskunnan että liikehallinnan osa-alueille. Toteutuksessa hyödynnetään tuttuun tapaan Pajulahden monipuolisia sisä-, vesi- ja ulko-olosuhteita. Liikunnallisten aktiiviteettien lomassa on tarjolla myös motivointia ja leppoisaa yhdessäoloa. Kurssin hintaan sisältyy joko Inbody kehonkoostumusmittaus tai Oscare luunlujuusmittaus valintasi mukaan. Viikon päätteeksi pääset suunnittelemaan opiskelijoiden opastuksella itsellesi aktiivisuussuunnitelman, jonka toteuttamista on helppo lähteä viemään käytäntöön virkistävän ja motivoivan kurssin jälkeen.

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan ja tule kohtaamaan energisiä opiskelijoitamme, jotka odottavat juuri sinua!

Kohdeasiakas / -ryhmä:

- * terveysliikkujat
- * soveltuu myös liikuntarajoitteisille, koska ohjelmaa eriytetään asiakkaiden tarpeiden mukaan
- * avoimia matalan kynnyksen kursseja, jotka soveltuvat sekä työ- että eläkeikäisille asiakkaille