

Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta –starttikurssi

2.1. – 16.2.2023 Kyrön kuntosalilla

KENELLE

Ikäihmisille (yli 65v), joiden toimintakyky on jossain määrin heikentynyt ja itsenäinen selviytyminen arjessa vaikeutunut. Ryhmä ei ole tarkoitettu jo säännöllisesti kuntosaliharjoittelua tekeville.

MITÄ

Nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelujakso kaksi kertaa viikossa seitsemän viikon ajan perustuen yksilölliseen ohjelmaan.

MITEN

Lähtötasotestien jälkeen totutellaan harjoitteluun kevyillä painoilla, jonka jälkeen kuormitusta nostetaan vähitellen. Jokaisella harjoituskerralla harjoitetaan sekä voimaa että tasapainoa. Osallistujille annetaan ohjeet myös kotona tapahtuvaan huoltavaan harjoitteluun.

MISSÄ JA MILLOIN

Ryhmä kokoontuu Kyrön kuntosalilla Elisenvaaran oppimiskeskuksessa (Kyröntie 14, 21800 KYRÖ) kaksi kertaa viikossa, maanantaisin klo 14.00-15.00 ja torstaisin klo 9.30-10.30. Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 2.1.

MITEN MUKAAN

Ilmoittautuminen liikunnanohjaaja Markus Salolle 0400547583 tai markus.salo@poytya.fi viimeistään keskiviikkona 21.12. klo 15.00 mennessä. Ryhmään mahtuu mukaan kahdeksan osallistujaa.

JATKO

Kurssin käyneet ovat tervetulleita Pöytyän kunnan ikäihmisten kuntosalivuoroille maanantaisin kaikissa kolmessa kuntakeskuksessa. Lisätietoja ryhmistä Markus Salolta ja Pöytyän kunnan kotisivuilta.

Vastaavanlainen starttikurssi tullaan järjestämään syksyllä 2023 Yläneellä. Kurssi on osa Voimaa Vanhuuteen –kehittämishjelmaa, jossa Pöytyä on uutena kuntana mukana.

