

Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta senioreille –starttikurssi

8.1. – 8.3.2024 Kisariihessä Riihikoskella

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 2 x viikossa 8 viikon ajan perustuen yksilölliseen ohjelmaan.

MITEN

Lähtötasotestien jälkeen totutellaan harjoitteluun kevyillä painoilla, jonka jälkeen kuormitusta nostetaan vähitellen. Jokaisella harjoituskerralla harjoitetaan sekä voimaa että tasapainoa.

MISSÄ JA MILLOIN

Ryhmä kokoontuu Pöytyän Kisariihessä (Yläneentie 14, 21870 RIIHIKOSKI) kuntosali SunSalin tiloissa kaksi kertaa viikossa, maanantaisin klo 13.30-14.30 ja perjantaisin klo 10.00-11.00. Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 8.1.

MITEN MUKAAN

Ilmoittautuminen liikuntakoordinaattori Markus Salolle ensisijaisesti sähköpostilla (joululomalla 21.12.-2.1.) markus.salo@poytya.fi (tai 0400547583) viimeistään torstaina 4.1. 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 2024 Kyrössä. Kurssi on osa Voimaa Vanhuuteen –kehittämishjelmaa, jossa Pöytyä on mukana.

