

Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta –starttikurssi

3.10. – 25.11.2022 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. Osallistujille annetaan ohjeet myös kotona tapahtuvaan huoltavaan harjoitteluun.

MISSÄ JA MILLOIN

Ryhmä kokoontuu Pöytyän Kisariihessä (Yläneentie 14, 21870 RIIHIKOSKI) kuntosali SunSalin tiloissa kaksi kertaa viikossa, maanantaisin klo 13.30-14.15 ja torstaisin klo 9.00-10.00. Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 3.10.

MITEN MUKAAN

Ilmoittautuminen liikunnanohjaaja Markus Salolle 0400547583 tai markus.salo@poytya.fi viimeistään torstaina 29.9. 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 vuoden 2023 aikana myös Kyrössä ja Yläneellä. Kurssi on osa Voimaa Vanhuuteen –kehittämishjelmaa, jossa Pöytyä on uutena kuntana mukana.

