

LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT 2022-2023

Sinä päätät omasta hyvinvoinnistasasi!

TYÖIKÄISET:

HYVINVOINNIN/LIIKUNNAN STARTTIKURSSI

torstaisin 29.9-20.10.2022 (4 krt) klo 17.00-19.00 Paikka: Honkarinne

Kurssi elintapamuutoksen tukena. Keskustelua ravinnosta, liikunnasta ja unesta sekä kevyitä liikuntakokeiluja oman mielekkään liikkumisen tavan löytämiseksi. Mahdollisuus kehonkoostumusmittauksen tekemiseen. Ohjaaja: Elise Kettunen

LIKKUVUUSKUNTOPIIRI, MIEHET

torstaisin 3.11-24.11.2022 (4 krt) klo 17.30-18.30 Paikka: Honkarinne

Jääkö liikkuvuus/venyttely ja kehonhuolto helposti tekemättä? Helppoa toiminnallista liikkuvuusharjoittelua koko keholle kuntopiirin omaisesti. Ohjaaja: Elise Kettunen

KUNTOSALISTARTIT

keskiviikkoisin 14.9-28.9.2022 (3 krt) klo 17.00-18.00 ja keskiviikkoisin 11-25.1.2023 (3 krt) klo 17.00-18.00

Paikka: Liikuntahallin kuntosali

Helppo tapa aloittaa lihasvoimaharjoittelu! Starttikurssilta saat perustiedot kuntosalilla harjoittelusta ja aloittelijoiden kuntosaliohjelman. Ohjaaja: Masa Malén

NISKA-SELKÄ KURSSI

torstaisin 9.3-30.3.2023 (4 krt) klo 17.30-18.30 Paikka: Honkarinne

Niska-Selkä oireisille tai niiden kipujen ennaltaehkäisyyn. Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä ja ylläpidetään rangan liikkuvuutta. Ohjaaja: Elise Kettunen

SENIORIT:

HYVINVOINNIN/LIIKUNNAN STARTTIKURSSI

keskiviikkoisin 11.1-1.2.2023 (4 krt) klo 13.00-15.00

Paikka: Honkarinne

Kurssin elintapamuutoksen tukena. Keskustelua ravinnosta, liikunnasta ja unesta sekä kevyitä liikuntakokeiluja oman mielekkään liikkumisen tavan löytämiseksi. Mahdollisuus kehonkoostumusmittauksen tekemiseen. Ohjaaja: Elise Kettunen

KUNTOSALISTARTIT

torstaisin 29.9-13.10.2022 (3 krt) klo 13.30-14.30

torstaisin 19.1-2.2.2023 (3 krt) klo 13.30-14.30

Paikka: Kuntosali Puhti Oltermannin olossa

Helppo tapa aloittaa lihasvoimaharjoittelu! Starttikurssilta saat perustiedot kuntosalilla harjoittelusta ja aloittelijoiden kuntosaliohjelman. Ohjaaja: Riitta Tuomala

LAPSET:

LÖYDÄ LIIKUNTA-KURSSI 9-12 -VUOTIAILLE

Maanantaisin 21.11- 12.12.2022 4 krt klo 15.00-16.00

Paikka: Aurinkovuoren koulun sali

Etsitään yhdessä mieleistä tapaa pitää omasta terveydestä huolta kokeillen erilaisia liikkumisen keinoja rauhassa. Pieniä arjessa jaksamisen, unen ja ravinnon keskusteluja ja kokeiluja. Ohjaaja: Masa Malén

ILMOITTAUTUMINEN:

Kaikkiin kurseihin vähintään viikkoa ennen kurssin alkua!

SÄHKÖISESTI:

www.asikkala.fi/ilmoittautuminen

PUHELIMITSE:

Elise Kettunen 044 778 0773

Riitta Tuomala 044 778 0021

Masa Malén 044 778 0865

OSALLISTUMISMAKSUT:

20 €/kurssi työikäiset

(Muille maksutonta!)

