

Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta –starttikurssi

16.10. – 8.12.2023 Yläneen 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 kahdeksan 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 Yläneen kuntosalilla (Haverintie 17, 21900 YLÄNE) kaksi kertaa viikossa, maanantaisin klo 8.00-9.00 ja perjantaisin klo 10.30-11.30. Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 16.10.

MITEN MUKAAN

Ilmoittautuminen liikuntakoordinaattori Markus Salolle 0400547583 tai markus.salo@poytya.fi viimeistään tiistaina 10.10. 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 keväällä 2024 Riihikoskella. Kurssi on osa Voimaa Vanhuuteen –kehittämishjelmaa, jossa Pöytyä on mukana.

