

Liikuntakurssi Oriveden Kampuksella 29.3.-1.4.2022

Eläkeläiset ry:n kevään liikuntakurssi tarjoaa monipuolista oppia yhdistysten kuntoliikunnan ohjaamiseen.

Kurssilla opetellaan hauska tanssillinen ohjelma esitettäväksi syksyn *Kulje kanssain* -risteilyllä. Liikuntakurssi soveltuu erityisesti uusille ohjaajille, sillä tarjoamme valmiita tuntituokioita, joilla pääsee ohjaamisessa alkuun.

Jo kokeneille ohjaajille valmistelemme pieniä koreografioita. Opetamme liikunnallista tekemistä ulkoilupäiville ja kerhoihin. Kurssi tarjoaa sekä reipasta menoa että vinkkejä kerhoihin, joissa liikutaan jo hitaammin tai tilat ovat pienet.



Ohjelma:

TI: Tutustuminen ja ikääntymisen vaikutus hyvinvointiin:
kuntoliikunnan perusteet sisällä ja ulkona, kuminauha- ja tuolijumppa

KE: Musiikkiliikunta: Kulje kanssain -risteily:
esiintymiskoreografian opettaminen, valmiit tanssiliikunnan materiaalit

TO: Iloa liikunnasta:
luonto, pelit ja yhdessä tekeminen, mitä voimme yhdistyksissä tehdä

PE: Kertausta: valmiita materiaaleja ohjaajille

Kurssin hinta: Kahden hengen huoneessa, täysihoito: 260 €
Yhden hengen huoneessa, täysihoito: 275 €

Kouluttajat: Eva Rönkkö ja Hannele Pitkä-Liukkonen

Lisätietoja: Eva Rönkkö, 040 501 3599,

eva.ronkko@elakelaiset.fi

Ota kaveri mukaan, olette lämpimästi tervetulleet!

