

19.12.2018

Voimaa eläkepäiviin -kuntosaliryhmä

Tavoite	Lihassoiman ylläpysyminen, terveiden eläkepäivien lisääminen ja toimintakyvyn tukeminen sekä motivaation herääminen kuntosaliharjoitteluun.
Kenelle tarkoitettu	Henkilöille, jotka: <ul style="list-style-type: none">○ Ovat eläkkeellä tai ovat jäämässä eläkkeelle○ Kaipaavat vinkkejä fiksuun kuntosaliharjoitteluun○ Haluavat aloittaa kuntosaliharjoittelun○ Haluavat tukea toimintakyvyn ylläpitämiseen
Sisältö	Fysioterapiaopiskelijoiden ohjaama kahdeksan kerran kuntosaliryhmä. Ensimmäinen tapaaminen sisältää infopakettin lihasvoimaharjoittelusta. Sisältö koostuu lihasvoimaharjoitteista koko vartalolle, tasapainoharjoitteista ja toiminnallisista harjoitteista. Harjoitteet tehdään kuntosalilaitteilla ja oman kehon painolla. Viimeisellä kerralla käydään tutustumassa Sammonlahden kuntosaliin.
Kesto ja toteutus	Tiistaisin ja torstaisin klo 11:00-12:00 16.4-9.5.2019. Osallistujamäärä: 4-10 henkilöä.
Paikka	Saimaan ammattikorkeakoulun ja LUT-yliopiston kuntosali. LUT-yliopisto, Yliopistonkatu 34, 53850 Lappeenranta.
Ilmoittautuminen	Oheisen linkin kautta 9.4.2019 mennessä: http://tinyurl.com/eksotekuntosali
Lisätiedot	motiivi@saimia.fi tai puh. 040-6358510.
Hinta	34,20 €. Maksu suoritetaan ensimmäisellä käyntikerralla korttimaksulla tai käteisellä.