

KUNNONSTARTTI — ALLI 60+



AKTIIVISUUTTA, LIIKUNTAA JA LIHASKUNTOA 60+ -VUOTIAILLE

Haemme henkilöitä Sulkavan talousalueelta koottavaan pilottiryhmään!

Hanke toteutetaan Sulkavalla ja Tanhuvaaran urheiluopistolla. Tavoitteena on seniori-ikäisen aktiivisen ja terveellisemmän elämän tukeminen, jonka seurauksena osallistujat voi ja selviytyy paremmin normaalissa arjessa.

Painopisteinä ovat mm. lihaskunto, motorinen taito, ravinto ja sosiaalisuus. Ohjelma räätälöidään aina asiakkaille parhaiten sopivaksi yhteistyössä palvelun tilaajan sekä Tanhuvaaran Urheiluopiston kanssa.

KUNNONSTARTTI - ALLI 60+ (KESTO 8 – 10 KK)

1) STARTTIPÄIVÄ 4.12.2019 (2-3 h) Sulkavalla

- Kunnanstartin avaus, kokonaisuuden läpikäyminen
- Kotitehtäviin perehtyminen
- Aktiivisuusmittareiden jako
- Liikuntatuokio

2) STARTTIAJAKSO 13.-16.1.2020 (3 vrk) Tanhuvaara Sport Resortissa

- UKK-terveyskuntomittaukset
- Lihaskuntoharjoittelun perusteet
- Ravitsemuksen perusteet
- Uusiin liikuntalajeihin tutustuminen

3) TREFFIPÄIVÄ 18.8.2020 (2-3 h) Sulkavalla

- Starttijakson kertaus
- Kotitehtävät tarkistaminen
- Liikuntatuokio
- Aktiivisuusmittareiden jako

4) SEURANTAJAKSO 28.9.-1.10.2020 (3 vrk) Tanhuvaara Sport Resortissa

- UKK-terveyskuntomittauksen kontrollitesti
- Sydän- ja verenkiertoelimistön harjoittamisen perusteet
- Motorisen kunnon harjoittamisen perusteet

1 KK

5-6 KK

2-3 KK

HINTA
300 €/HLÖ

HINTAAN SISÄLTYY:

- **Kaksi lähipäivää Sulkavalla**
- **Kaksi 3 vrk:n kurssijaksoa Tanhuvaarassa:**

- Majoitus 2 hengen huoneissa
- Täysihoito (aamiainen, lounas ja päivällinen)
- Kuntosalin ja Sport Spa kylpylän käyttö
- Kurssiohjelma

ILMOITTAUTUMISET 15.11.2019 MENNESSÄ:

Jaana Uotinen
jaana.uotinen@sulkava.fi
p. 044 417 5209

LISÄTIETOJA SISÄLLÖSTÄ:

Sami Piisilä, p. 044 745 6443
sami.piisila@tanhuvaara.fi

KUNNONSTARTTI – ALLI 60+

1) STARTTI-PÄIVÄ

2-3 H SULKAVALLA

Kunnonstartti – Alli 60+ avaus

Kasva senioriliikkujaaksi ennakotehtävät

- ”Minun viikko” –tehtävä
- Oman kodin kaappiratsia
- Ateriarytmipäiväkirja

Liikuntasessio 45min

Aktiivisuusmittareiden jakaminen

3) TREFFI-PÄIVÄ

2-3 H SULKAVALLA

Ryhmäkeskustelut kotitehtävistä

- Liikuntapäiväkirja
- Ravintopäiväkirja
- Liikuntasuunnitelman jalostaminen

Liikuntasessio 45 min (Yoga Flow)

Aktiivisuusmittareiden jakaminen

2) STARTTIJAKSO

3 VRK TANHUVAARASSA

(Painotus lihaskuntoharjoittelussa)

Arkiaktiivisuus

- Palaute aktiivisuusmittauksista
- ”Minun viikko” –ennakotehtävä

Liikunta

- Lihaskuntoharjoittelun perusteet
 - Kotiharjoittelu
 - Kuntosaliharjoittelu
 - Harjoitteluohjelmat kotiin

Ravinto

- Ravitsemuksen ennakotehtävien palaute
 - Oman kodin kaappiratsia
 - Ateriarytmipäiväkirja
- Tietoisku
 - Ravitsemuksen perusteet

Testit

- UKK -terveyskuntokartoitukset
- Kotitehtävät ennen seuraavaa tapaamista
 - Oman liikuntasuunnitelman laatiminen ja liikuntapäiväkirjan täyttäminen
 - Ravintopäiväkirjan täyttäminen kahdelta päivältä

4) SEURANTAJAKSO

3 VRK TANHUVAARASSA

(Painotus kestävyysliikunnassa ja liikkuvuudessa + tasapaino)

Oma liikkuminen

- Palaute aktiivisuusmittauksista
 - Seuranta verrattuna ensimmäiseen mittaukseen
- Liikuntapäiväkirjojen palautteet

Liikunta

- Tasapainoharjoittelun perusteet
- Liikkuvuusharjoittelun perusteet
- Kestävyysharjoittelun perusteet

