

SARUNUT
16.1.2017
26



Liiku2-hanke 2016

Puistokadun terveystyöntöryhmä

Ryhmä kokoontui 10 kertaa, osanottajia oli 8-12 per/kerta.

Miehiä 5 ja naisia 7.

Ohjaajana toimi fysioterapeutti Jari Kuusisto.

Ohjaajan huomioita ryhmäläisistä:

- Osallistujat olivat
- motivoituneita ja kiinnostuneita omasta terveydestä
- noudattivat annettuja ohjeita
- heittäytyminen ryhmän toimintaan

Ryhmään osallistujat saivat

- Ohjeita omatoimiseen liikuntaan
- Antoi arkiliikuntaan uusia vinkkejä, esim. oikeat liikeradat
- Osallistujat kokivat saavansa parannusta oman terveyden hoitamiseen.

ALKU-JA LOPPU PÄÄTE
SAATIIN KERÄTTYÄ
6 OSALLISTUJALTA.

Heikki

Puistokadun ryhmä

Puistokatu 1

ti 4.10.-8.12. klo 8.15-9.15

Lukujärjestys

4.10 Ryhtijumppa/keppijumppa + syvät lihakset
11.10 Kahvakuula perusteet
18.10 Kuntopiiri
25.10 Venyttely
1.11. Kahvakuulakuntopiiri
8.11. 5 Tiibetiläistä (joogaliikkeitä, jotka vahvistavat selkää ja syviä lihaksia)
15.11. Theraband-kuminauhajumppa
22.11. Kuntoliikunta (lihaskunto, ryhti, keskivartalo)
29.11. Kuntopiiri
To 8.12. TBA (to be announced) = katsotaan, mitä keksitään ;)

Max. 12 osallistujaa
mikkelintyottomat.fi

Ohjaajana
ryhmälle
toimii
Jari Kuusisto

Ilmoittautuminen
Heikille 044 7220501