

KURSSIN SISÄLTÖ

1. kerta: tutustuminen (9.10.2023)

- liikkumishistoria: millaista liikunta on ollut eri ikävaiheissa, mikä on kannustanut, mikä on estänyt liikkumista, millainen liikkuja haluaisi olla
- omat odotukset
- liikkumisen vaikutus toimintakykyyn
- yhteinen venyttelytuokio

2. kerta: liikkumissuunnitelma (16.10.2023)

- yli 65-vuotiaiden liikkumissuositukset
- suorituskyvyn testistö
- liikkumisen edistäjät / rajoitteet
- oma liikkumissuunnitelma

3. kerta: lihasvoimaharjoittelu (30.10.2023)

- lihasvoima liikkumiskyvyn perustana
- yhteinen harjoitus kuminauhalla + kotiohjeet

4. kerta: tasapainoharjoittelu (13.11.2023)

- tasapainon hallinta
- kaatumisen ehkäisyyn vaikuttaminen
- yhteinen tasapainorata

5. kerta: kestävyyskunto (27.11.2023)

- kestävyysharjoittelun merkitys
- ulkoilun hyödyt
- yhteinen kävelylenkki

6. kerta: ravitsemus (11.12.2023)

- yli 65-vuotiaiden ravitsemussuositukset
- liikkumissuunnitelman päivitys
- yhdessä valittu peli Kunnon eväät -korteilla
- kokemukset kurssista