

# KURSSIN SISÄLTÖ

## 1. kerta: tutustuminen (10.2.2025)

- tutustuminen
- yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset
- kehon ja mielen tasapainoa -jumppa

## 2. kerta: liikkumissuunnitelma (24.2.2025)

- yli 65-vuotiaiden liikkumissuosituksset
- liikkumiskyvyn testistö
- liikkumisen edistäjät / rajoitteet
- oma liikkumissuunnitelma

## 3. kerta: lihasvoimaharjoittelu (10.3.2025)

- lihasvoima liikkumiskyvyn perustana
- yhteinen harjoitus kuminauhalla + kotiohjeet
- kerta voidaan toteuttaa myös kuntosalilla

## 4. kerta: tasapainoharjoittelu (24.3.2025)

- tasapainon hallinta
- kaatumisen ehkäisyyn vaikuttaminen
- yhteinen tasapainorata

## 5. kerta: kestävyyskunto (14.4.2025)

- kestävyysharjoittelun merkitys
- ulkoilun hyödyt
- yhteinen kävelylenkki

## 6. kerta: ravitsemus (28.4.2025)

- yli 65-vuotiaiden ravitsemussuosituksset
- liikkumissuunnitelman päivitys
- yhdessä valittu peli Kunnon eväät -korteilla tai muu toivottu sisältö
- kokemukset kurssista