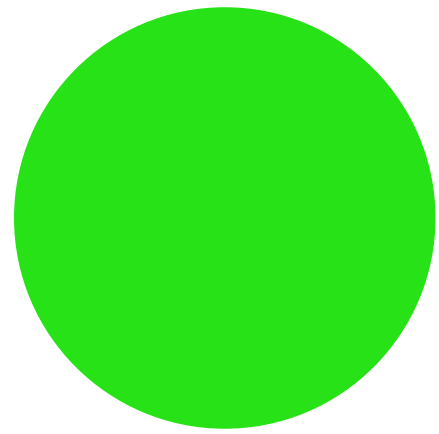
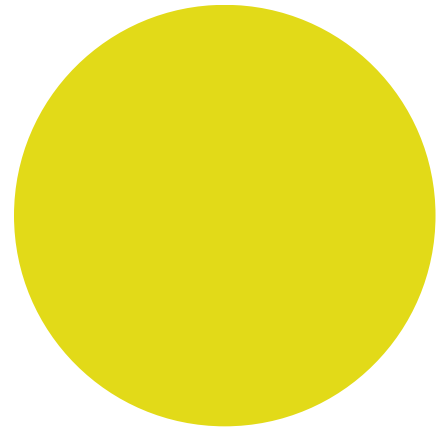


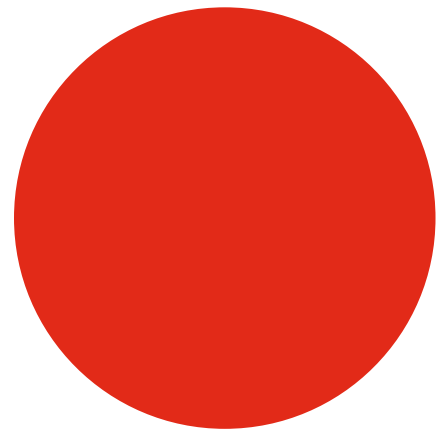
Liikennevalomallin tarkoituksena on selkeyttää ohjatun liikunnan kohderyhmiä



Sopii aktiiviselle liikkujalle. Ohjattu tunti saattaa sisältää hyppyjä.



Sopii osallistujalle, jolla voi olla lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia / heikkenemisriski ja joka kokee hyötyvänsä kevyestä jumpasta. Ohjattu tunti saattaa sisältää liikkeitä seisten ja lattialla.



Sopii toimintakyvyltään heikentyneelle osallistujalle, jolla voi olla haasteita tuolilta ylösnousussa, tasapainossa tai liikkumisvarmuudessa. SPPB-testitulokset ovat 7-10.