MAASEUDUN SIVISTYSLIITTO

**KURSSIN OHJELMA**

**Kurssin järjestäjä** EL Laihian yhdistys

**Kurssin nimi** ÄijäVirta

**Kurssin aika** 17.1. - 25.4.2019, joka toinen torstai

**Kurssin tavoite** Miesten liikunnan ja hyvinvoinnin aktiivinen kohottaminen.

| Päivä-määrä | Opetustunnin alkamis- ja päättymisaika | Opetustunnin sisältö | Kouluttaja | Kesto minuuttia |
|---|---|---|---|---|
| 17.1. | 14:00<br>16:00 | Hiihtosuksien voitelu/hiihtoharjoitus<br>Kalliolaakso | Juhani Lahtinen | 60<br>60 |
| 31.1. | 14:00<br>16:00 | Hiihtotekniikat, perinteinen/vapaa<br>Kalliolaakso | Juhani Lahtinen | 60<br>60 |
| 14.2. | 14:00<br>16:00 | Korttelisuunnistus/Hölkkä<br>Laihian Ns | Lasse Kalliomaa | 60<br>60 |
| pe1.3. | 10:00<br>12:00 | Boccian esittely ja peliharjoitus<br>Hoppis | Aimo Kangasniemi | 60<br>60 |
| 14.3. | 14:00<br>16:00 | Kuntosalin esittely ja treeni<br>Kipinä Wellness | Anne Gråholm-Maartonen | 60<br>60 |
| ke27.3 | 18:00<br>20:00 | Miesten hyvinvointi ja terveys<br>Laihian Ns | Juha Nukarinen | 60<br>60 |
| 11.4. | 14:00<br>16:00 | Suunnistus/Sauvakävely<br>Kalliolaakso | Lasse Kalliomaa | 60<br>60 |
| 25.4. | 14:00<br>16:00 | Patikointiretki<br>Levanevan suojealue | Jaakko Korpi | 60<br>60 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Opetustunnit yhteensä 16

**Ohjelma toimitetaan MSL –Opintokeskukseen tiliselvityksen mukana.**