

Eläkeliiton Karjalan piiri

23.11.2020

Kolikkoinmäentie 37

54410 Ylämaa

0500 482597

Tiedote

jarkki.pispanen@gmail.com

## **ELÄKELIITON KARJALAN PIIRIN LIIKUNTATAPAHTUMA**

### **KUNNONSTARTTI - 60+**

Tanhuvaaran urheiluopisto on saanut Opetus- ja kulttuuriministeriön pienellä tuella järjestää ns Pilottihankeen, joka on tarkoitettu 60 + henkilöille.

Kerätään eläkeliiton Karjalan piirin yhdistyksiltä henkilöitä, jotka haluaisivat lähtemään mukaan. Hinnaltaan tämä on edullinen vain 330 € hlö täysihoidolla, joka jakaantuu kahteen 3 vrk:n Tanhuvaarajaksoon. Tanhuvaarassa kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy hintaan.

### **AKTIIVISUUTTA-LIIKUNTAA JA LIHASKUNTOA 60 + IKÄRYHMILLE**

Ohjelma jakaantuu seuraavasti:

#### **1) Starttipäivä 2-3 h jossakin piirin yhdistyksen alueella**

- \* Kunnonstartin avaus ja kokonaisuuden läpikäynti
- \* Kotitehtäviin perehtyminen
- \* Aktiivisuusmittareiden jako

#### **2) Starttijakso ( 3 vrk) Tanhuvaarassa**

- \* UKK-terveyskuntomittaukset
- \* Lihaskuntoharjoitusten perusteet
- \* Ravitsemuksen perusteet
- \* Uusiin liikuntalajeihin tutustuminen

### **3) Treenipäivä 2-3 h jossakin piirin yhdistyksen alueella**

- \* Starttijakson kertaus
- \* Kotitehtävien tarkistaminen

### **4) Seurantajako 3 vrk Tanhuvaarassa**

- \* UKK:n terveystuntomittausten kontrollitesti
- \* Sydän- ja verenkiertoelimistön harjoittamisen perusteet
- \* Motorisen kunnon harjoittamisen perusteet

1-2 jakson kesto 1-2 vkoa

2-3 jakson kesto 6-7 vkoa

3-2 jakson kesto 1-2 vko

Koko jakso 7-8 kk

Tanhuvaaran opetuksesta vastaa Tanhuvaarassa Sami Piisilä

Kotijaksoissa vastuuhenkilönä toimii piirin liikuntavastaava Jarmo Piispanen

Antakaa sanan ja infon kiertää. Toivotaan runsasta osanottoa.

Ryhmät ovat olleet 20-50 hlöä

Ilmoittautukaa minulle 31.12.2020 mennessä tai aikaisemmin.

Yhteistiedot yllä .

Startti alkaa v 2021 alkupuolella.

Ohessa liite tarkemmin

Lisätietoja Sami Piisiä, Jaana Tervonen ja Jarmo Piispanen

Lämpimästi joukolla mukaan liikuntatapahtumiin

Jarmo Piispanen

liikuntavastaava/Eläkeliiton Karjalan piiri