Hyvän kunnon
seniori +65 karatekurssit

Hyvän Kunnon seniorikarate kevät 2027

Alkeisryhmä

Tiistaisin 12.00–12.45
19.1.–16.3.2027
Hinta 30 eur
(sisältää 10 eur jäsenmaksun)

Alkeisjatkoryhmä

Torstaisin 10.00–11.00
14.1.–29.4.2027
(viikolla 8 ei pidetä harjoituksia)
Hinta 35 eur
(sisältää 10 eur jäsenmaksun)

Jatkoryhmä

Torstaisin 11.15–12.15
14.1.-29.4.2027
(viikolla 8 ei pidetä harjoituksia)
Hinta 35 eur
(sisältää 10 eur jäsenmaksun)

Tasa-painoa ja turvallisempaa kaatumis-tekniikkaa



Kuvassa vertais-ohjaajiamme

Harjoitusten sisältö:

- **Lämmittely ja tasapaino-osuus**
  Harjoitukset sisältävät monipuolisen lämmittelyosuuden, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa.
- **Karateosuus**
  Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan karatea opetellen lyöntejä, torjuntoja ja potkujen alkeita sekä turvallisempaa kaatumistekniikkaa (kaatumistekniikka painottuu eniten alkeisryhmissä). Nämä kehittävät koordinaatiota, kehonhallintaa ja muistia.
- **Voimaosuus ja loppuverryttely**
  Loppuun toteutetaan voimaosio, jossa viikosta riippuen keskitytään yläkehon tai alavartalon voimaa kehittäviin liikkeisiin hyödyntäen mm. vastuskuminauhaa ja oman kehon painoa.
  Harjoitus päätetään loppuverryttelyyn.

Salin osoite:
Jäkälätie 2,
00730 Helsinki

Ilmoittautuminen:

- Ilmoittautuminen käynnistyy 1.12.2026 ***erankarate.fi***-sivujen kautta tai puhelimitse: **045 78345177** (maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 13–15).

Ryhmien minimikoko on 8 ja maksimikoko 20.

TERVETULOA MUKAAN!