

Hyvän kunnon seniori **+65** karatekurssit



Hyvän Kunnon seniorikarate syksy 2025 ja kevät 2026:

Alkeisryhmät 3 kpl 10 viikon kursseja:

Tiistaisin 10.00–10.45	2.9.–11.11.2025 18.11.2025–10.2.2026 24.2.–28.4.2026
Torstaisin 12.15–12.40	etätreeni Facebook-kanavalla (harjoitellaan istuen ilman välineitä)

Tasa-
painoa ja
turvallisempaa
kaatumis-
tekniikkaa

Alkeisjatkoryhmä

Tiistaisin 11.00–12.00	2.9.–9.12.2025 & 13.1.–28.4.2026
------------------------	----------------------------------

Jatkoryhmä

Torstaisin 11.00–12.00	4.9.–27.11.2025 & 15.1.–30.4.2026
------------------------	-----------------------------------

Harjoitusten sisältö:

● Lämmittely ja tasapaino-osuus

Harjoitukset sisältävät monipuolisen lämmittelyosuuden, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa.

● Karateosuus

Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan karatea opetellen lyöntejä, torjuntia 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.

Sali on esteetön

Osallistuminen kursseille on maksutonta !

Ilmoittautuminen alkaen elokuussa 2025
puhelimitse ma, ke ja to klo 13–15:

045 783 45177



Kuvassa
vertaisohjaajiamme

**Salilla
avoimet ovet
ma 25.8. klo 16.00–16.45
senioreille.**

**Tervetuloa
tutustumaan ja
ilmoittautumaan!**

Salin osoite:
Jäkälätie 2,
00730 Helsinki

TERVETULOA MUKAAN!