

Hyvän kunnan seniori **+65** karatekurssit



Hyvän kunnan seniorikaratekurssit salillamme alkavat 6.9.2022:

Tiistaisin klo 10.00–10.45 tai klo 11.15–12.00

Kurssin kesto on kahdeksan viikkoa.

Seuraava kurssi alkaa **1.11.2022** (samat ajat).

- kaatumistekniikkaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja voimaa

Syksyn kestävä jatkokurssi salillamme 8.9.–1.12.2022:

Torstaisin klo 10.30–11.30

Harjoitukset sisältävät monipuolisen ja mm. joogasta sovelletun lämmittelyosuuden, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan karatea yksin opetellen lyöntejä, torjuntia ja potkun alkeita. Nämä kehittävät koordinaatiota, kehonhallintaa ja muistia. Loppuun toteutetaan voimaosio, jossa viikosta riippuen keskitytään yläkehon tai alavartalon voimaa kehittäviin liikkeisiin hyödyntäen mm. vastuskuminauhaa ja oman kehon painoa.

Karateosuudessa opettelemme salillamme myös turvallista kaatumista!

Harjoitusten sisältö:

Lämmittely ja tasapaino-osuus

Karateosuus

Voimaosuus ja loppuverryttely

Hyvän kunnan seniorikaratekurssit Facebookin välityksellä etänä alkavat 8.9.2022:

Torstaisin 09.30–09.50 istuen karatea

Torstaisin 12.00–12.30 seisten karatea



Osallistuminen kurseille on maksutonta.



Lähiharjoituksiin otamme mukaan 10 henkilöä per ryhmä. Toimintaan voi tutustua ja kokeilla halutessaan maanantaina **22.8.2022** klo 16–17 salillamme Jäkälätie 2:ssa (Tapanilan asemalta noin 100 metriä).

**Ilmoittautuminen kurseille ja kotiharjoitteluun puhelimitse:
045 783 45177**

Harjoitusten lisäksi koulutettu hieroja vierailee ryhmien harjoituksissa ja halukkaat voivat tutustua hierontaan salillamme.

Lisäksi pidämme luentoja mm. kehonhuoltoon ja ravitsemukseen liittyen syksyn aikana.

Mikäli tarvitset lisätietoja, niin olethan yhteydessä (045 783 45177).



Kuvassa Marja-Liisa
vertaisohjaajamme

TERVETULOA MUKAAN!