

Hyvän kunnan seniori **+65** karatekurssit



Hyvän kunnan seniorikaratekurssit salillamme keväällä 2023:

8 viikon kurssit alkavat seuraavasti:

tiistaina 7.2.2023 klo 10.00–10.45 ja 11.15–12.00

tiistaina 4.4.2023 klo 11.00–11.45

Kevään jatkokurssi salillamme 12.1.–27.4.2023:

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 opetellemme salillamme myös turvallista kaatumista!

Harjoitusten sisältö:

Lämmittely ja tasapaino-osuus

Karateosuus

Voimaosuus ja loppuverryttely

Hyvän kunnan seniorikaratekurssit Facebookin välityksellä etänä alkavat 12.1.2023:

Torstaisin 09.30–09.50 istuen karatea

Torstaisin 12.00–12.30 seisten karatea



Osallistuminen kursseille on maksutonta.



Ilmoittautuminen kursseille 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.

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



Kuvassa Marja-Liisa
vertaisohjaajamme

TERVETULOA MUKAAN!