

Tuntikuvaukset

LASTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Kaikki tunnit ovat osallistujille avoimia ja maksuttomia, ennakoilmoittautumiset otetaan koronatilanteen niin vaatiessa. Poikkeuksena erityisliikuntaryhmät, joihin aina ennakoilmoittautuminen. Perheliikuntatuntien tarkoitus on liikuttaa koko perhettä, jolloin toimijan tulee huomioida, että liikkeet/toiminnot ovat toteutettavissa yhdessä touhuten. Ohjaus toteutetaan ostopalveluina paikallisten toimijoiden kanssa yhteistyönä. Vakiokorvaushinta on seuralle 40€/h, yrittäjien kanssa sovitaan hinta erikseen. Toimintaa koordinoi terveysliikuntakoordinaattori.

Curling tutuksi

suunnattu yli 10-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Mukaan voi tulla yksin tai yhdessä perheen tai kavereiden kanssa. Tunnilla opit uusia taitoja ja pääset tutustumaan Curlingiin. Ei tarvita ennakkotaitoja. Hyvä olisi saada tarjontaan välillä myös pyörätuolihjausta. Mikäli osalla kerroista paikalla 2 ohjaajaa sovitusti, korvaus näiltä kerroilta 60€/h seuralle. Vaaditaan lajituntemusta ja välineet.

Easy Hockey

Easy Hockey tarjoaa kaikille yli 8-vuotiaille lapsille ja nuorille mahdollisuuden pelata jääkiekkoa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja varusteiksi riittävät luistimet, maila, kaulasuojat ja ristikollinen kypärä. Toimintaan voi tulla mukaan myös kesken kauden.

ErkkaJooga

Erityislapsille/nuorille suunnattu joogatunti. Harjoittelussa huomioidaan lasten erilaiset tarpeet ja rajoitteet. Osalla lapsista saattaa olla tunnilla mukana myös henkilökohtainen avustaja. Ryhmään on ennakoilmoittautuminen ja maksimiosallistujamäärä on 6 lasta. Huom! Toimijalta vaaditaan aiempaa kokemusta/koulutusta erityislasten joogaohjauksesta.

Koko perheen pallokoulu

Palloilukoulu on suunnattu koko perheelle, myös isovanhemmat ovat tervetulleita. Tunnilla pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa sekä tutustutaan monipuolisesti eri palloilulajeihin.

Luistelukoulu

Aloitteleville luistelijoille tarkoitettu ohjattu tunti. Myös vanhemmat ovat tervetulleita jäälle lapsen kanssa (luistimet jalassa). Vastuuohjaajan lisäksi tunnilla olisi hyvä olla paikalla myös apuohjaajia (esim. seuran jäseniä) avustamassa lapsia.

Perhetemppu Kuperkeikka

Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu koko perheelle, myös isovanhemmat ovat tervetulleita. Tunnilla on erilaisia telinevoimisteluvälineillä rakennettuja ratoja, joita perheet voivat kiertää yhdessä tasapainoillen ja temppuillen. Radat suunnitellaan niin, että siellä on taitotasoltaan erilaisia tehtäviä valittuna ja ne kehittävät monipuolisesti osallistujien motorisia perustaitoja. Tunti voi sisältää lisäksi ohjattuja alku- ja loppuleikkejä. Nokian koulun tilavaraus on 2h mittainen, jolloin perheet voivat saapua 'nonstoppina' oman aikataulun mukaisesti. Ohjaajat opastavat perheitä ja antavat mahdollisuuden uusien taitojen harjoitteluun.

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Ohjaajan on huomioitava, että osan ryhmäläisistä kuntotaso saattaa olla heikentynyt koronatilanteesta johtuvan harjoittelutauon myötä. Ohjauksessa on huomioitava erilaiset kuntotasot. Korvaushinnat määräytyvät tarjouksen/sopimuksen mukaisesti.

Matalan kynnyksen jumppa (45min)

Ikääntyneille suunnattu kevyt tunti, joka kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja apuvälineen kanssa liikkuville (rollaattori tai keppi). Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista, mikäli koronatilanne ei vaadi ryhmäkoon pienennystä.

Matalankynnyksen tasapainoryhmä (45min)

Ikääntyneille suunnattu rauhallinen tunti, joka kehittää tasapainoa ja lihaskuntoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja apuvälineen kanssa liikkuville (rollaattori tai keppi). Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista, mikäli koronatilanne ei vaadi ryhmäkoon pienennystä.

Kuntosali -kiertoharjoittelu (60min)

Ryhmät ovat suunnattu kuntosaliharjoittelua jo aikaisemmin harrastaneille ikääntyneille naisille tai naisille ja miehille (sekaryhmä). Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Ryhmien maksimiosallistujamäärä on riippuvainen koronatilanteesta: normaalitilanteessa 25hlö/ryhmä, rajoitustilanteessa 12hlö/ryhmä.

Lisätietoja:

Katri Manninen

terveysliikuntakoordinaattori

044 4860 917, etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi

TÄÄLLÄ SYNTYY  TTA.