

Tuntikuvaukset

LASTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Kaikki tunnit ovat osallistujille avoimia ja maksuttomia. Erityisliikuntaryhmiin on kuitenkin aina ennakoilmoittautuminen. Perheliikuntatuntien tarkoitus on liikuttaa koko perhettä, jolloin toimijan tulee huomioida, että liikkeet/toiminnot ovat toteutettavissa yhdessä touhuten. Ohjaus toteutetaan ostopalveluna paikallisten toimijoiden kanssa yhteistyönä. Vakiokorvaushinta on seuralle 40€/h, mikäli tarvitaan 2 ohjaajaa, korvaus on 60€/h seuralle. Yrittäjien kanssa sovitaan hinta erikseen.

Curling tutuksi

Suunnattu yli 10-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Mukaan voi tulla yksin tai yhdessä perheen tai kavereiden kanssa. Tunnilla opit uusia taitoja ja pääset tutustumaan curlingiin. Hyvä olisi saada tarjontaan välillä myös pyörätuoliohjausta. Vaaditaan lajituntemusta ja välineet.

Easy Hockey

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

ErkkaJooga

Erityislapsille ja -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

Pallokoulu on suunnattu koko perheelle. 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). Vastuuohtaja lisäksi tunnilla olisi hyvä olla paikalla myös apuohjaaja (esim. seuran jäseniä) avustamassa lapsia.

Perhetempu Kuperkeikka

Tunti on suunnattu koko perheelle. Tunnilla on erilaisia telinevoimistelu välineillä rakennettuja ratoja, joita perheet voivat kiertää yhdessä tasapainoillen ja tempuilleen. Radat suunnitellaan niin, että siellä on taitotasoltaan erilaisia tehtäviä valittuina 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.

Tatamitohinat

Tunnilla koko perhe pääsee leikkimään liikuntaleikkejä ja kehittämään monipuolisesti liikuntataitoja sekä tekemään kamppailun omaisia harjoitteita.

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Ohjauksessa on huomioitava erilaiset kuntotasot. Korvaushinnat määräytyvät tarjouksen/sopimuksen mukaisesti.

Kuntosali -kiertoharjoittelu (60min)

Ryhmät ovat suunnattu kuntosaliharjoittelua jo aikaisemmin harrastaneille ikääntyneille henkilöille. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Ryhmien maksimiosallistuja määrä on 25hlö/ryhmä.

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.

Matalankynnyksen tasapainoryhmä (45min)

Ikääntyneille suunnattu kevyt 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.

Nokiassa 23.05.2022

Sini Karsa

terveysliikuntakoordinaattori

044 4860 917, etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi