

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.

Koko perheen pallokoulu

Pallokoulu on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa sekä tutustutaan monipuolisesti eri palloilulajeihin. Ohjaaja opastaa ja innostaa mukaan peleihin.

Luistelukoulu

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

Perheliikunta

Tunti on suunnattu koko perheelle. Perheliikuntatunnilla pääsee leikkimään erilaisia liikunnallisia leikkejä yhdessä oman perheen kanssa. Ohjaaja leikkii yhdessä perheiden kanssa ja ohjaa perheitä eri toimintojen pariin.

Perhetemppu Kuperkeikka

Tunti on suunnattu koko perheelle. Tunnilla on erilaisia telinevoimisteluvälineillä rakennettuja ratoja, joita perheet voivat kiertää yhdessä tasapainoillen ja temppuillen. 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. Ohjaaja opastaa perheitä ja antaa mahdollisuuden uusien taitojen harjoitteluun.

Tatamitohinat

Tunnilla koko perhe pääsee leikkimään liikuntaleikkejä ja kehittämään monipuolisesti liikuntataitoja sekä tekemään kamppailun omaisia harjoitteita. Ohjaaja opastaa ja innostaa perheitä liikkumaan.

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 kansa 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 kansa liikkuville (rollaattori tai keppi). Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoja:

26.5.2023 asti

Sini Karsa

terveysliikuntakoordinaattori

044 4860 917

etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi

5.6.2023 alkaen

Katri Manninen

terveysliikuntakoordinaattori

044 4860 917

etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi