

## Tuntikuvaukset

### LASTEN JA PERHEIDEN

#### LIIKUNTARYHMÄT:

Kaikki tunnit ovat osallistujille avoimia ja maksuttomia. **Kaikkien perhe Liik-Kiss tuntien tarkoitus on liikuttaa koko perhettä**, jolloin toimijan tulee huomioida, että 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.** Toisen ohjaajan tarpeesta sovitaan erikseen. Yrittäjien kanssa sovitaan hinta erikseen.

#### Koko perheen pallokoulu

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

#### Luistelukoulu

Aloitteleville luistelijaille tarkoitettu ohjattu kurssi, johon osallistujat ilmoittautuvat etukäteen. Luistelukoulun tavoitteena on, että lapsi oppii luistelun alkeita leikin lomassa. Ohjaajan tehtävänä on avustaa, opastaa ja innostaa lapsia luistelemaan sekä ohjeistaa mahdollisia mukana olevia aikuisia lapsen luistelun ohjauksessa. Myös vanhemmat ovat

tervetulleita jälle lapsen kanssa (luistimet jalassa). Vastuuohjaajan lisäksi tunnilla olisi hyvä olla paikalla myös apuohjaajia (esim. seuran jäseniä) avustamassa lapsia.

#### Nepsy perheiden oma liikuntaryhmä

Tunti on suunnattu perheille, joissa yhdellä tai useammalla perheenjäsenellä on neurokirjon erityispiirteitä. Liikuntahetkellä pyritään löytämään kaikille perheille ja jokaiselle lapselle tekemistä oman mielenkiinnon mukaan. Tunti voi sisältää ohjattuja leikkejä. Sopii kaiken ikäisille lapsille ja nuorille. Ohjaaja leikkii yhdessä perheiden kanssa, tukee perheitä ja ohjaa eri toimintojen pariin.

#### 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. Radoilla on eri tason tehtäviä ja ne kehittävät monipuolisesti kaikkien osallistujien motorisia perustaitoja. Ohjaaja opastaa perheitä ja antaa mahdollisuuden uusien taitojen harjoitteluun. Tunti voi sisältää lisäksi ohjattuja alku- ja loppuleikkejä.

## IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Ohjauksessa on huomioitava erilaiset kuntotasot ja osallistujien mahdolliset liikerajoitteet. 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). Tunnilla ei tehdä liikkeitä lattialla maaten eikä konttausasennossa. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

### Matalan kynnyksen tasapainoryhmä (45min)

Ikääntyneille suunnattu kevyt tunti, joka kehittää monipuolisesti tasapainoa, sekä tukee liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Tunnilla ei tehdä liikkeitä lattialla maaten eikä konttausasennossa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja apuvälineen kanssa liikkuville (rollaattori tai keppi). Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

### Lisätietoja:

**Sini Karsa**

terveysliikuntakoordinaattori

044 4860 917

[etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi](mailto:etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi)