



Ikäihmisten liikunnan perusteet ja tuolijumpan ohjaus

- Paikka:** Vesihelmen yläkerta, ruokasali
Eteläinen Puistokatu 2
- Aika:** Keskiviikko 21.8.2024 klo 9.00 – 12.00
- Kohderyhmä:** Ikäihmisten liikunnasta ja tuolijumpasta kiinnostuneet henkilöt yhdistyksissä, järjestöissä, asukas- ja taloyhtiöissä ym. asiasta kiinnostuneet.
- Tavoite:** Antaa tietoa ikäihmisten liikunnan perusteista sekä taitoa ohjata helppoja ja tehokkaita tuolijumppaliikkeitä ikäihmisille.
- Kouluttajana toimii erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo.
- Koulutuksessa käytetään osittain Ikäinstituutin Voitas-koulutusohjelman materiaalia.*
- Hinta:** Koulutus on ilmainen.
- Ilmoittautuminen koulutukseen viimeistään ke 14.8.2024 sähköpostiin sirpa.polo@forssa.fi
- Huom!** Tulethan koulutukseen joustavissa vaatteissa, sellaisissa, joissa on helppo liikkua.

Tervetuloa koulutukseen!

Forssan liikuntapalvelut

