



VESILIIKUNTAPÄIVÄ

Paikka Suvituulitalo, Suvilinnantie 2, 20900 TURKU

Aika 1. kerta lauantai 25.1.2020 klo 13:00-16:00

2. kerta lauantai 8.2.2020 klo 13:00-16:00

3. kerta lauantai 29.2.2020 klo 13:00-16:00

Hinta Jäsenille hinta 10 e/aikuinen ja 5 e/lapsi. Jos ilmoittaudut kaikille kolmelle kerralle, niin hinta yhteensä aikuiset 20 euroa ja lapset 10 e.

Tule yksin, ystävän, koko perheen ja isovanhempien tai yhdistyksesi kanssa. Päivä sopii myös vesiliikuntaryhmien ohjaajille ideapäiväksi.

Ohjelma: Klo 13.00-13.45 4-6-vuotiaiden Vesitaiturit
Klo 13.45-14.30 7-11-vuotiaiden Vesitaiturit
Klo 14.30-15.15 Uintia (vapaata uintia)
Klo 15.15-16.00 12-16-vuotiaiden Vesitaiturit
Klo 16.00-17.00 Aikuisten kunnonkohotustunti

Jokaisessa lapsille suunnatussa Vesitaiturit-ryhmässä harjoitellaan veteen totuttelua, kehonhallintaa vedessä, oikean uintiasennon ottamista, erilaisia sukelluksia, hyppyjä. Kerätään rohkeutta olla reippaita toimijoita vedessä. Leikkien kautta kerrataan opittuja asioita. Ryhmissä on myös pieni osio vesipelastusta. Opetuksen sisältö ja opetustahti määrittyy tietysti lasten iän ja lähtötason mukaan.

Aikuisten kunnonkohotustunnilla nostetaan sykettä intervallitreenin avulla. Osa harjoitteista tehdään paikallaan ja osa allasta ympäri liikkuen. Mitään välineitä ei käytetä, vaan oma keho toimii vastuksena. Tuntiin on sisällytetty myös lyhyt osio uintiin liittyvistä asioista (mm. oikea uintiasento, kasvojen veteenlaitto, käsiveto, kellunta ym). Tällä tunnilla kaikki kehon lihakset pääsevät töihin, sydän ja hengityselimistö saa erinomaisen harjoituksen. Kukin toki päivän kunnon mukaan.

Kouluttajana toimii Linda Saari.

Varustus: Ota mukaasi uimavarusteet, pyyhe ja vaatteet, joihin on mukava pukeutua uintiharjoitusten jälkeen. Varaa itsellesi myös pientä evästä mukaan.

Tämän mainoksen kuvat: Frank McKennan – Unsplash.com ja Riitta Katko, Reumaliitto

Ilmoittautumiset 10.1. mennessä [täältä](#).

Lisätiedot: tinja.saarela@reumaliitto.fi tai 040 821 5567



Reumaliitto