



## LIIKUNTAOHJELMA + 55 VUOTIAILLE

Riika, Latvia 13. -18.6.2017

Riikan +55 -vuotiaiden aktiviteetit ja harjoitukset on kohdennettu sellaisille liikkujille, jotka pystyvät suhteellisen hyvin kävelemään ja liikkumaan omatoimisesti. Myös ikäihmisten ohjaajat ja vertaisohjaajat saavat uusia ideoita tunneilleen näistä harjoituksista. Lajiselostukset ohjelman lopussa.

### OHJELMA

#### Keskiviikko 14.6.

**Klo 10:00-12:00** Päivän uutiset ja lämmittelyä

Aktiviteetti 1: Kävelyjalkapalloa (Ohjaus Fros/ Belgia)

Aktiviteetti 2: Rytmistä jumppaa rumpukapuloilla (Ohjaus FSGT / Ranska)

#### **Klo 15:00-17:00**

Aktiviteetti 1: Kävelyjalkapalloa (Ohjaus Fros/ Belgia)

Aktiviteetti 2: Rytmistä jumppaa rumpukapuloilla (Ohjaus FSGT / Ranska)

#### Torstai 15.6.

**10:00-12:00** Päivän uutiset ja lämmittelyä

Aktiviteetti 1: Seniori GYM (Ohjaus: Hapoel/ Israel)

Aktiviteetti 2: Krolf (Ohjaus Dai/ Tanska)

#### **Klo 15:00-17:00**

Aktiviteetti 1: Senior GYM (Ohjaus: Hapoel/ Israel)

Aktiviteetti 2: Krolf (Ohjaus Dai/ Tanska)

#### Perjantai 16.6.

**10:00-12:00** Päivän uutiset ja lämmittelyä

Aktiviteetti 1: Mama-net GOLD

Muita aktiviteetteja ei ole tälle päivälle.

## **Lauantai 17.6.**

**10:00-12:00** Päivän uutiset ja lämmittelyä

Aktiveetti 1: BodyART (Ohjaus: LTSA/ Latvia)

Aktiveetti 2: Koordinaatio 2.0 (Ohjaus: ASKÖ / Itävalta)

### **Klo 15:00-17:00**

Aktiveetti 1: BodyART (Ohjaus: LTSA/ Latvia)

Aktiveetti 2: Koordinaatio 2.0 (Ohjaus: ASKÖ / Itävalta)

Lajiselosteet:

**Senior GYM:** Sisältää erilaisia voima ja keskikehon harjoituksia. Senior GYM on sekoitus uusia ja vanhoja harjoituksia ikäihmisille, josta jokaiselle löytyy jotain tuttua!

**KROLF:** Krolf on sekoitus golfista ja krocketista. Se on tullut hyvin suosituksi pallopeliksi Tanskassa, Belgiassa ja Itävallassa. Pääset kokeilemaan hauskaa, pienimuotoista turnausta tässä harjoituksessa.

**MAMA-NET GOLD:** Lentopallo senioreille. Säännöt on sovellettu ja helpotettu perinteisestä lentopallosta, jota kaikilla on mahdollisuus osallistua. Mama-net GOLD:n esittelee sen keksijät, israelilaiset ohjaajat.

**BodyART:** BodyART:n peruskurssi perustuu viiteen kiinalaisen lääketieteeseen ja käsittää ihmisen kokonaisuutena, johon kuuluu keho, mieli ja sielu. Harjoituksessa yhdistyvät voima-, liikkuvuus- ja tasapaino. Tämän harjoitus kehittää kehon vakautta, toimintakykyä, hyvinvointia ja ryhtiä. Se myös ehkäisee stressiä ja selkäkipuja. Säännöllisellä BodyART harjoituksilla tunnet itsesi elinvoimaisemmaksi. BodyART harjoitukset yhdistävät asento- ja hengitysharjoitustekniikoita fyysiseen harjoitukseen ja rentoutukseen. Rentoutumiseen ja keskikehon harjoitukseen oiva harjoitus!

**KOORDINATIO 2.0:** Itävaltalaisen hankeprojektin ohjelma Generation FIT esitellään tässä harjoituksessa.

**KÄVELYJALKAPALLO** Perinteinen jalkapallopeli sovelletuin säännöin, jotta kaikki voivat pelata. Kuten nimi sanoo, tässä jalkapallossa vain kävellään ja siitä huolimatta kunto kasvaa. Erittäin hauska peli, jotta kannattaa ehdottomasti kokeilla!

**RYTMISTÄ JUMPPAA RUMPUKAPULOILLA/PERCU'S GYM AND BUMPER TO FALL** Tässä harjoituksessa tunnet rytmin veressä ja ilon mielessä! Tätä harjoitusta voisi kutsua myös rumpuharjoitukseksi. FSGT esittelee tämän rytmijumpan.

Voit katsoa englanninkieliset selosteet myös <http://wsg2017.com/en/sport-disciplines/seniors-55/> tai [www.tul.fi/aikuisliikunta](http://www.tul.fi/aikuisliikunta).