



SENIORITANSSIN OHJAUKSEN PERUSKURSSI

Senioritanssi on kansainvälinen, erityisesti ikääntyville räätälöity liikuntamuoto. Tanssit ovat syntyneet useissa eri maissa ja maanosissa. Senioritanssilla on tärkeä merkitys toimintakyvylle. Senioritanssi harjoittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä ja sen on todettu ylläpitävän ja parantavan myös tasapainoa. Lisääntyvien taitojen ja ketteryyden myötä liikkumisvarmuus kasvaa. Senioritanssilla on jopa muistia ja havaintomotoriikkaa parantava vaikutus. Sisältörikas ja vaihteleva liikunta pitää aivot vireinä ja toimintakunnossa. Tansseja sovelletaan kaikenkuntoisille ikäihmisille, niitä voidaan tanssia myös istumatansseina.

- Kohderyhmä** Kaikki senioritanssin ohjauksesta kiinnostuneet. Osallistuminen ei edellytä liikunnallista peruskoulutusta. Kurssille mahtuu 30 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Aika ja paikka** to 4.2 ja pe 5.2 klo 10-16. Jäähallin liikuntasali, os. Rautpohjank.8, 40700 Jyväskylä. (Käynti minihallin ovesta.)
- Tavoite** Perehtyä senioritanssiin ikääntyvien liikuntamuotona sekä oppia tanssimaan ja ohjaamaan 14 peruskurssin tanssia.
- Kurssimaksu** 90 €, joka sisältää opetuksen, musiikki cd:n sekä tanssien ohjeet.
- Kouluttaja** Pirjo Huovinen, Jyväskylän liikuntapalvelut, kehittämispäällikkö Senioritanssin aluekouluttaja, 050 - 522 8724; pirjo.huovinen@jkl.fi
- Ilmoittautumiset** toimisto@kesli.fi tai 010-666 4200
- Ilmoittautumisehdot:** Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään 50 % kurssimaksusta. HUOM! Peruuttamatta jääneestä ilmoittautumisesta perimme koko kurssimaksun, ellei ilmoittautuneella ole esittää lääkärintodistusta. Järjestäjällä on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia.