



Kuvat: Juha Sorri ja Niina Valkama

## Keski-Suomen Liikunta ry järjestää **IDEOITA JUMPPATUNNEILLE 2010**

**Ideoita jumppatunneille** -kurssi on tarkoitettu niille aikuisliikunnan ohjaajille, jotka kaipaavat uusia ideoita ja virikkeitä ryhmäliikuntatunneille ja terveysliikunnan ohjaukseen. Kurssi on tarkoitettu paitsi **seurojen, kansalaisopiston ja kuntien liikunnanohjaajille, myös työpaikkojen liikuntavastaaville sekä innokkaille jumpan ystäville**. Jokaisesta tunnista annetaan valmiit kirjalliset tuntimallit kurssilaisten käyttöön. Vuoden 2010 koulutukset videoidaan ja kurssilaisella on halutessaan mahdollisuus ostaa tunti 5 euron lisähintaan dvd - taltiointina.

### **Ilmoittautuminen**

Kurssille voit ilmoittautua yksittäisenä osallistujana tai kurssipaikan voi lunastaa myös seura tmv. yhdistys, jolloin kurssipaikkaa voi käyttää useampi henkilö (1osall./kurssipaikka).

Ilmoittautuminen: [toimisto@kesli.fi](mailto:toimisto@kesli.fi) tai 010 666 4200.

### **hinta**

**koko kurssi:** 160€/hlö  
**yhdistykset:** 1 kurssipaikka **160€**,  
2 kurssipaikkaa **290€**,  
3 kurssipaikkaa **390€**.

**Kertakäynti:** 25€

**DVD:** 5€/tunti

**Lisätietoa:** Tanja Onatsu, aikuisliikunnan kehittäjä, Keski-Suomen Liikunta ry, 010 666 4204 tai 045-6503771 tai [tanja.onatsu@kesli.fi](mailto:tanja.onatsu@kesli.fi) , [www.kesli.fi](http://www.kesli.fi)

### **Ilmoittautumisehdot:**

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään 50 % kurssimaksusta. HUOM! Peruuttamatta jääneestä ilmoittautumisesta perimme koko kurssimaksun, ellei ilmoittautuneella ole esittää lääkärintodistusta.

Keski-Suomen Liikunnalla on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia.



Keski-Suomen Liikunta ry

Liikunnan iloa ja hyvää oloa



Kuvat: Juhana Sorri ja Niina Valkama

## Keski-Suomen Liikunta ry järjestää **IDEOITA JUMPPATUNNEILLE 2010**

### Sisältö:

#### 1. Pe 15.1. klo:19-20.30

#### SENIORITANSSI

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratasseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritansseja voi tanssia seisten tai istuen. **HUOM! Tällä kurssilla 18€ materiaalimaksu!!**

#### 2. Pe 19.2. klo:19-20.30

#### KAHVAKUULA

Kahvakuula on kahvallinen kuula, jolla harjoittelu on koko kansan painonnostoa. Sopii kaikille!

#### 3. Pe 19.3. klo:19-20.30

#### PERHELIIKUNTA

Perheliikunnassa liikkuvat ja leikkivät aikuiset ja lapset. Tälle tunnille voit tuoda oman pikku jumpparin mukana.

#### 4. Pe 16.4. klo:19-20.30

#### ARMYPOWER

Armeijamaisen "kurillista" harjoittelua, joka panee puuskuttamaan ja hikoilemaan. Tunnilla raskaita, mutta helppoja liikkeitä, jotka haastavat kovakuntoisenkin.

\*\*\*\*\*

#### 5. Pe 27.8. klo:19.30-21.00

#### KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on monipuolinen kuntoilumuoto kuormittaen harrastajan koko liikuntaelimestöä. Laji sopii siis erittäin hyvin esim. istumatyöntekijöille.

#### 6. Pe 24.9. klo:19.30-21.00

#### TANSSI MAAILMAN YMPÄRI

Tanssillisia askelsarjoja, joita voi käyttää mausteena ryhmäliikuntatunneilla tai omana harjoituksenaan. Mukana mm. bollywood, reggeaton, afro jne.

#### 7. Pe 22.10. klo:19.30-21.00

#### SELKÄ JA RYHTI KUNTOON

Huoltava selkätreeni, josta vinkkejä siihen kuinka pitää selkävivut poissa ja keho hyvässä ryhdissä.

#### 8. Pe 19.11. klo:19.30-21.00

#### PILATES

Pilates kehittää keuhonhallintaa ja vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Tällä tunnilla saat uusia ideoita pilateksen ohjaamiseen

**Lisätietoa:** Tanja Onatsu, aikuisliikunnan kehittäjä, Keski-Suomen Liikunta ry, 010 666 4204 tai 045-6503771 tai [tanja.onatsu@kesli.fi](mailto:tanja.onatsu@kesli.fi), [www.kesli.fi](http://www.kesli.fi)

