

# LIIKKUJAN STARTTIKURSSI

**25.8.-6.10.2021**  
keskiviikkoisin klo 18-19 • PORI

*Onko motivaatio  
liikkumiseen  
hukassa?*

*Tarvitsetko  
tsemppiä  
aloittamiseen?*

*Olisiko ryhmässä  
helpompi  
aloittaa?*

**TUU MUKAAN JA  
ALOITA LIIKUNTA  
NYT!**

## **LIIKKUJAN STARTTIKURSSILLA**

- perehdytään liikunnallisen elämäntavan peruselementteihin,
- tutustutaan kerran viikossa ohjatusti eri liikuntalajeihin,
- saat neuvoja ja tekniikkavinkkejä harjoittelusi ja liikunnallisen elämäntavan aloittamisen tueksi,
- tavoitteena on liikuntainnostuksen ja itselle sopivan perusliikuntalajin ja -tavan löytäminen.

## **KURSSIN LIIKUNTALAJEINA OVAT:**

- kävely
- sauvakävely
- keppijumppa
- porrasliikunta
- suunnistuksen perusteet
- vesiliikunta
- mölkky
- venyttely ja rentoutuminen
- luento Ravinnosta hyvinvointia

Kurssille olet tervetullut iästäsi ja taustastasi riippumatta.

Kurssi toteutetaan mikäli ennakoilmoittautuneita on vähintään 10 henkilöä.

## **KURSSIN HINTA:**

5 €/kerta tai 30 € koko kurssi kerralla maksettuna.  
Maksu suoritetaan käteismaksuna paikan päällä.

## **ILMOITTAUTUMISET 19.8. MENNESSÄ / LISÄTIEDOT:**

Liikuntaneuvoja Päivi Luontola  
puh. 0400 817 114, paivi.luontola@tul.fi