

Liikuntaneuvonta kurssitarjonta

Kevät 2023



Kurssien tavoitteena on auttaa alkuun omatoimisessa harjoittelussa. Kursseilta saat kirjalliset ohjeet liikeharjoitteisiin. Kurssit toteutuvat pienryhmissä. Jos tarvitset apua liikkumisessa tai pukeutumisessa, ota oma avustaja mukaan.

ILMOITTAUTUMINEN: LIIKUNTANEUVONTA p. 044 710 1422 tai 044 710 1298 tai <https://omasote.kainuu.fi>

Polvi-lonkka vedessä, Kaukavesi

Kurssilla opetellaan polven ja lonkan liikeharjoitteita vedessä, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Ensimmäisellä kerralla tapaaminen Kaukaveden aulassa, josta siirrytään yhdessä altaalle. Sisältää 4 ohjauskertaa. Hinta: Kaukaveden uintimaksu.

Klo 12-12.45

1. Kurssi Ma 23.1., 30.1., 6.2., 13.2.
2. Kurssi Ke 25.1., 1.2., 8.2. 15.2.
3. Kurssi Ma 20.2., 27.2., 6.3., 13.3.
4. Kurssi Ke 22.2., 1.3., 8.3., 15.3.

Polvi-lonkka, Ketunpolku 3, Tieto 3, C-rappu, käynti sisäpihan puolelta. 2. kerros (ei hissiä).

Kurssilla opetellaan polven ja lonkan liikeharjoitteita, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Kurssi aloitetaan luennolla 1. kerralla. Sisältää 5 ohjauskertaa.

Ke klo 9-10

1. Kurssi 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3.
2. Kurssi 8.3., 15.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4.
3. Kurssi 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5.

Polvi-lonkka etäryhmä

Kurssilla opetellaan polven ja lonkan liikeharjoitteita, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Kurssi aloitetaan luennolla 1. kerralla. Sisältää 5 ohjauskertaa. Kurssi toteutuu Omasote:n ja Teams:n kautta. Tarvitset oman toimivan älylaitteen osallistuaksesi.

To klo 9-10

1. Kurssi 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2.
2. Kurssi 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3.

Niska-selkä, Ketunpolku 3, Tieto 3, C-rappu, käynti sisäpihan puolelta. 2. kerros (ei hissiä).

Kurssilla opetellaan selän ja niska-hartiaseudun liikkuvuus- ja vahvistavia harjoitteita. Kurssi aloitetaan luennolla 1. kerralla. Sisältää 5 ohjauskertaa.

Pe klo 12-13

1. Kurssi 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2.
2. Kurssi 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.
3. Kurssi 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.

