

# Hyvinvointitapahtuma OAJ:n jäsenille

Hiukkavaaran monitoimitalolla  
lauantaina 7.11.2020 klo 12-16



## Ohjelmassa:

### **12–13 Fascia Method** vetäjä: **Riikka Bergdahl**

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. FasciaMethod-tunti kehittää hyvää liikehallintaa.

### **13–14 Sykelattarit** vetäjä: **Lotta Leinonen**

Lotan tunnilla tutustutaan lattareiden maailmaan. Tunti sopii sinulle, joka rakastat lattareita ja haluat tanssia omaksi iloksesi! Sopii myös aloittelevalle tanssijalle.

### **14–15 Jooga** vetäjä: **Katja Karppinen**

Tällä jooga tunnilla tehdään liikkeitä ja venytyksiä hengityksen rytmiä seuraten. Tarkoituksena on luoda sekä liikkuvuutta että voimaa keholle. Availemme myös kehon isoimpia kireyksiä lantion, rangan ja harteiden alueelta. Tunti aloitetaan joogatunneille ominaisella alkukeskittymisellä sekä päätetään loppurentoutukseen. Useiden liikevaihtoehtojen ansiosta tunti sopii kaikille. Mukaan kannattaa varata myös lämmintä päälle loppurentoutusta varten, villasukat ja ehkä viltti. Oma matto mukaan! (*lainattavissa muutamia mattoja ja desinfiointipyyhkeitä*)

### **15–16 Liikuntatunti Sporttipankkia hyödyntäen** vetäjä: **Jere Lehto**

Sporttipankki on opetuksen tukimateriaali, jossa on yli 300 uuden OPS:n mukaista peliä, leikkiä ja harjoitetta videoituna. [www.sporttipankki.com](http://www.sporttipankki.com) Tunnilla pääset kokeilemaan miten Sporttipankkia voi hyödyntää liikuntatunneilla aktiivisuuden lisääjänä. Tutustut myös "väsymättömään apuopettajaan". Sporttipankin perustaja Jere Lehto työskentelee Kempeleen Linnakankaan koululla liikunnan- ja terveystiedon opettajana sekä KeKi:n fysiikkavalmentajana.

**Osallistumismaksu 5€, jolla voit osallistua kaikille tunneille.**

**Lisätietoja:** [marja-liisa.pietilainen@eduouka.fi](mailto:marja-liisa.pietilainen@eduouka.fi) [johanna.korkala@eduouka.fi](mailto:johanna.korkala@eduouka.fi)

