

# Liikuntaneuvonta kurssitarjonta

*Kevät 2022*



Kainuun sote

Kurssien tavoitteena on päästä alkuun omatoimisessa harjoittelussa. Kurseilta 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>**

## **Voima- ja tasapainokurssi, Kajaanihalli, musiikkitala**

Kurssilla opetellaan jalkojen voimaa ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Tämä kurssi sopii myös apuvälinettä liikkumisessa käyttävälle. Soveltuu hyvin omaisen ja avustettavan yhteiseksi kurssiksi.

Ohjauksajat: ma klo klo 8-8.45, 9-9.45 ja 10-10.45. Sisältää 7 ohjauksertaa.

Kurssi 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2. ja 7.3.

## **Polvi-lonkka -kurssi vedessä, Kaukavesi**

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

Ma klo 12-12.45

1. Kurssi 17.1., 24.1., 31.1., 7.2.
2. Kurssi 14.2., 21.2., 28.2., 7.3.
3. Kurssi 14.3., 21.3., 28.3., 4.4.

Ke klo 12-12.45

1. Kurssi 19.1., 26.1., 2.2., 9.2.
2. Kurssi 16.2., 23.2., 2.3., 9.3.
3. Kurssi 23.3., 30.3., 6.4., 13.4.

## **Polvi-lonkka -kurssi, Ketunpolku 3, tieto 3, B-rappu, 2. kerros (ei hissiä)**

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

Keskiviikko klo 8.30–9.15 (5 kertaa)

1. Kurssi 19.1., 26.1., 2.2., 9.2. ja 16.2.
2. Kurssi 23.2., 2.3., 9.3., 16.3. ja 23.3.

## **Niska-hartia -kurssi, Ketunpolku 3, tieto 3, B-rappu, 2. kerros (ei hissiä)**

Kurssilla opetellaan niska-hartiaseudun liikkuvuus- ja vahvistavia harjoitteita.

Kurssi aloitetaan luennolla 1. kerralla.

Perjantai klo 9–10 (5 kertaa)

1. Kurssi 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. ja 18.2.
2. Kurssi 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. ja 25.3.

## **Selkäkurssi, Ketunpolku 3, tieto 3, B-rappu, 2. kerros (ei hissiä)**

Kurssilla opetellaan selän liikkuvuus- ja keskivartalon sekä lantiota ympäröivien lihasten vahvistavia harjoitteita. Kurssi aloitetaan luennolla 1. kerralla.

Perjantai klo 10.15–11.15 (5 kertaa)

1. Kurssi 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. ja 18.2.
2. Kurssi 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. ja 25.3.

