



Järvenpään Voimistelijat ry
Liikuntaviikot 2018

www.voimistelijat.com
Tiedote vanhemmille 2/2018



LIIKUNTAVIIKOT JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJOISSA

5.-23.3.2018 (viikot 10-12)

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! Mutta liikkua tulisi myös seuran harjoitusten ulkopuolella. Järvenpään Voimistelijoiden lasten ja nuorten ryhmissä järjestetään liikuntaviikot, joiden tavoitteena on saada lapset ja nuoret liikkumaan monipuolisesti ohjattujen harjoitusten lisäksi ja nostaa päivittäistä kokonaisliikuntamäärää.

Juoksu, pyöräily, koiran ulkoilutus, venyttely ja kotiharjoittelu, luistelu, luonnossa liikkuminen, muiden lajien harjoitukset, leikkipuisto, pihaleikit, välitunnit, koululiikunta, uimahalli...

2-3 tuntia liikuntaa joka päivä, monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla!



- Liikuntakampanja on voimassa kolmen viikon ajan: liikuntaa seurataan viikoilla 10-12 ma 5.3.-su 23.3.2018
- Kolmen viikon ajan ryhmien lapset ja nuoret keräävät liikuntaminuutteja voimistelupassiin tai liikuntakorttiin
- 20 minuuttia liikuntaa harjoitusten ulkopuolella = 1 väritetty pallo
- Ohjaaja/valmentaja ohjeistaa harjoituksissa lomakkeen täyttöön
- Eniten liikkunut ryhmä/joukkue palkitaan!
- Liikuntaa pitää muistaa seurata joka päivä kampanjan ajan
- Ota voimistelupassi/liikuntalomake joka harjoitukseen mukaan, liikuntaläksyt tarkastetaan!
- Kukin ikäryhmä kilpailee omassa sarjassaan: 6-8 v., 8-10 v., 10-12 v. ja yli 12 v.

Hauskoja hetkiä liikunnan parissa ja onnea kisaan!

Terveisin lasten ja nuorten harrasteliikunnan sekä valmennustoiminnan tiimi

Iiris & Janita

