

AVH-liikuntaryhmä syksy 2019

Pirkanmaan
AVH-yhdistys ry



Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla aivoverenkiertohäiriö on aiheuttanut muutoksia toimintakykyyn. Ryhmässä harjoitetaan monipuolisesti erilaisia taitoja rennossa ilmapiirissä. Ohjelma sisältää harjoituksia, jotka kehittävät mm. tasapainoa, kehon ja ympäristön hahmottamista, lihasvoimaa ja –kestävyyttä sekä muistia ja keskittymiskykyä.

Ryhmää ohjaavat TAMK:n fysioterapiaopiskelijat opettajansa johdolla. Heiltä saa apua liikkeiden suorittamisessa. Mukaan saa ottaa myös oman avustajan. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa.

Ajankohta:

Keskiviikkoisin klo 14.00 - 15.30 ajalla 18.09 - 09.10. ja 23.10. -27.11.2019. Viikolla 42 ei ole ryhmää.

Kokoontumispaikka:

TAMK, Fysioterapiaklinikka, Arvo Ylpön katu 4, 33520 Tampere. Tilat ovat esteettömät.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Sitova ilmoittautuminen 2.9.2019 mennessä:

Raija Hannonen, p. 040 522 5121 raija.k.hannonen@gmail.com

Kurssimaksu:

60 € yhdistyksen jäseniltä, muilta 100 €. Ryhmä käynnistyy, jos sitovia ilmoittautumisia on vähintään 10.

Tervetuloa kuntoilemaan uudet ja entiset ryhmäläiset!