

LUONTOLIIKUNTAA

Aivoliitto

www.aivoliitto.fi

12–15-vuotiaille nuorille, joilla on kehityksellinen kielihäiriö tai epäily siitä.

Ryhmät Jyväskylässä,
Tampereella ja Kuopiossa.



Kiinnostaako sinua luonnossa liikkuminen ja erilaiset lajikokeilut?

Riippuen vuodenajasta ja paikkakunnan mahdollisuuksista kokeilemme esimerkiksi näitä:

- retkeilytaidot
- maastopyöräily
- hiihtäminen
- lumikenkäily
- melonta
- lisäksi nautimme eväistä nuotion lämmössä ja sään salliessa yövyimme ulkona!

Uusia ystäviä ja harrastuksia

Ryhmässä saat uusien ystävien lisäksi henkilökohtaista ohjausta liikunnan harrastamiseen ja sen aloittamiseen sekä fyysisen kuntosi kehittämiseen. Tarvitset vain ulkoiluun sopivat vaatteet. Kaiken tasoiset liikkujat ovat tervetulleita. Kokeillaan ja opetellaan yhdessä!

Osallistuminen on maksutonta

Ryhmäkoko on 6–10 henkilöä ja ryhmä kokoontuu 8 kertaa. Ryhmät toteutuvat, kun ilmoittautuneita on riittävästi.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Johannes Hietala, Aivoliiton hankesuunnittelija,
johannes.hietala@aivoliitto.fi, p. 040 543 7289,
aivoliitto.fi/pihalla



Tule kokeilemaan erilaisia luontoliikuntalajeja!



PIHALLA!

Luontoliikuntaryhmä on osa Aivoliiton Pihalla!
– Luontoliikuntaa yläkouluikäisille -hanketta.
Hankkeen ryhmät toteutetaan Jyväskylässä,
Kuopiossa ja Tampereella.