

KIIKUN KAAKUN

KAADUNKO?!

asiaa liikkumisen turvallisuudesta



Vaajakosken liikuntahallilla
maanantaina 19.2.2018 klo 10:00 -12:00

klo 10:00 Kaatumisten ennaltaehkäisy luento
Liikunnanohjaaja Sirku Hiljanen-Coutts

Testaa tasapainosi ibalance laitteella tai
tasapaino radalla

Kuinka kaadun turvallisesti
Käytännön ohjausta

Apuväline ja tuote esittelyä

Sauvakävelyn tekniikka
ohjausta

Kiinnostaako liikuntaluotsi
koulutus?

Vinkkejä liikunnan aloittamiseen

Vapaa pääsy, tervetuloa

Tapahtumassa mukana:



Respecta

JYVÄSKYLÄ

