

# Hyvä olo —senioreille

## Kurssilla nähdään!

# Hyvää oloa ja reipasta mieltä Kisiksen kursseilta

*Kisiksen suosituilla seniorikursseilla tutustutaan uusiin liikuntalajeihin, rentoudutaan ja vietetään liikunnallisia yhdessäolon hetkiä hyvässä seurassa upean luonnon helmassa Raaseporissa. Hyvä olo -kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa ja kehitetään tasapainoa lempein liikkein jokaisen oman kuntotason mukaan.*

### Tulevat Hyvä Olo -kurssit Kisakeskuksessa:

- Katso tuleva ohjelmisto: [www.kisakeskus.fi/seniorilomat](http://www.kisakeskus.fi/seniorilomat)

### Seniorikurssin malliohjelma\*

#### TULOPÄIVÄ

- 10.00 - 11.30 Tervetuloa info ja alue tutuksi rauhallisesti kävellen  
11.30 - 13.00 Lounas ja majoittuminen  
14.00 - 14.45 Kuminauhajumpalla nivelet vetreiksi  
15.00 - 15.45 Venyttely ja rentoutus  
16.00 - 18.00 Päivällinen  
18.00 - 19.30 Sisäkurling pelailua omatoimisesti  
19.30 - 21.00 Saunat

#### 2. PÄIVÄ

- 07.30 - 09.00 Aamiainen  
09.30 - 10.15 Aamujumpalla keho liikkeelle  
10.30 - 11.15 Rentoutusharjoitus  
11.30 - 13.00 Lounas  
13.30 - 15.00 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan

- 15.30 - 16.15 Luento: Liikunnan merkitys ikääntyvälle  
16.30 - 18.00 Päivällinen  
19.00 - 20.30 Iltaohjelmaa (yhteislaulua yms.)

#### LÄHTÖPÄIVÄ

- 07.30 - 09.00 Aamiainen  
09.30 - 11.00 Tasapainorata ja kehonhuoltoa  
11.00 - 13.00 Lounas  
12.00 Huoneiden luovutus  
13.00 - 14.30 Luento: Muistin pähkinät  
14.30 Kurssin päätös ja kotiin lähtö

\* Kurssiohjelma suuntaa antava, oikeudet muutoksiin pidätetään

**Seniorikurssin hinta  
vain 119 € hlö / 2 vrk!**  
Sisältää kurssiohjelman, majoituksen ja täysihoidon

### Tiedustelut & ilmoittautumiset

Puh. 019 223 0300  
[info@kisakeskus.fi](mailto:info@kisakeskus.fi)  
[www.kisakeskus.fi](http://www.kisakeskus.fi)