

Lihaskvoimaa ja tasapainoa ikähmmsille



Kuva: Mikko Kauppinen

Kiinnostaako tasapainoa ja lihaskvoimaa parantava liikunta,
joka tutkitusti ehkäisee myös kaatumisia?

OTAGO-harjoitteluohjelma on 65 vuotta täyttäneille suunniteltu ohjelma, joka kehittää tasapainoa sekä alaraajojen lihaskvoimaa turvallisesti. Koulutetun liikunnan vertaisohjaajan johdolla kokoontuva pienryhmä tapaa viikoittain ja yksilöllinen OTAGO-harjoitteluohjelma kannustaa kotiharjoittelussasi. Kurssin alussa ja lopussa toteutettavien toimintakykytestien kautta saat palautetta liikkumiskyvystäsi ja sen kehitymisestä.

Maksuton kurssi on erityisesti sinulle, joka koet liikunta- ja toimintakykysi heikentyneeksi.

Tervetuloa rohkeasti mukaan!

Aika: Perjantai 30.1.2026 - 24.4.2024 klo 16.00–17.00 (11 kertaa, ensimmäinen ja viimeinen kerta klo 15-18)

Paikka: Kauppakeskus Trio, Lahti, Palvelutorin Lava (2. kerros)

Ilmoittautumiset 22.1.2026 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Anni Siivonen, puh. 045 8494047