

LIIKUNNAN VERKKOKURSSIT 2020 - 2021

210279so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi UUSI

Toimipaikka avoin, su 18.00 - 19.15
Heidi Valjus-Lindeman 20.9.2020-13.12.2020
Kurssimaksu 58,00 € 17.1.2021-25.4.2021

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja joogaa jo jonkin verran harrastaneille.

Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Kurssi toteutetaan livelähetyksenä Teams -ohjelman kautta ja tallenne jää opiskelijoiden käyttöön myöhemmin. Opetusta ei ole 6.12.

210290so Niska-hartiajooga -verkkokurssi UUSI

Toimipaikka avoin, su 19.30 - 20.30
Heidi Valjus-Lindeman 1.11.2020-22.11.2020
Kurssimaksu 17,00 €

Kurssin joogaharjoituksissa keskitytään niskan ja hartioiden alueen vahvistamiseen ja avaamiseen. Joogan hengitys- ja rentoutusharjoitukset vapauttavat myös osaltaan kehon jännitystiloja. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Kurssi toteutetaan livelähetyksenä Teams -ohjelman kautta ja tallenne jää opiskelijoiden käyttöön myöhemmin.

210291so Kotitreeni -verkkokurssi UUSI

Toimipaikka avoin, to 17.30-18.15
Emmi Maunuksela 5.11.2020-26.11.2020
Kurssimaksu 17,00 €

Kotitreeni, jossa tehdään monipuolista lihaskuntojumppaa eri teemoilla, tarvittavat ainoastaan pehmeän alustan. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Kurssi toteutetaan livelähetyksenä Teams -ohjelman kautta ja tallenne jää opiskelijoiden käyttöön myöhemmin.

210286so Opi rentoutumaan -verkkokurssi UUSI

Toimipaikka avoin, ma 19.00 - 20.00
Raija Haapoja 21.9.2020-2.11.2020
Kurssimaksu 17,00 €

Kurssilla opitaan rentoutumisen hyödyt ja vaikutukset. Opitaan rentoutumaan hengitysharjoitusten, lihasrentoutusten, tarinamatkojen ja tietoisuusharjoitusten kautta. Jokaisella on mahdollisuus löytää oma miellyttävä tapa rentoutumiseen. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Kurssi alkaa 21.9. klo 19 -20 livelähetyksenä Teams -ohjelman kautta ja uusi viikkoteema, materiaali ja tavoitteet lähetään opiskelijoiden sähköpostiin joka viikko. Kurssin ohjaajan tuki on saatavilla koko kurssin ajan. Yhteinen keskustelu käydään Padlet-alustalla kurssin aikana.