



## LIIKUMISKLUBI

Gruppi on oodatud kõik, kellele on oluline füüsiline tervis. Põhiolemuselt meelelahutuslik harrastusvõimlemine. Treeningud on jõukohased kõigile olenemata varasemast kogemusest, ülesehituselt lihtsad ja sobivad hästi igas vanuses inimesele. Gruppi on oodatud nii esmakordsed kui ka pärast pikemat pausi alustajad ja kõik, kes soovivad saavutatud kehalist vormi tasakaalus hoida või parema saavutada.

Grupi eesmärk on arendada füüsilist jõudu, koordineerimist, kiirust, painduvust ja liigutuste sujuvust.

Grupp toimub aastaringselt kolmapäeviti kell 13:00 – 14:30  
Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 16, Tallinn.

Grupiga võib liituda igal ajal.

---

### Mida me grupis teeme?

Grupis tehakse harjutusi sinule sobivas tempos ning lähtudes individuaalsetest eripäradest. Harjutused on kergesti õpitavad ega nõua suuri pingutusi, nii et neid saab sooritada olenemata eest, soost, tervisest jm. Hea kui gruppi tulles on sul seljas mugavad liikumiseks sobivad riided.

### Mida grupis osalemine annab?

- ✚ Oled aktiivsem, julgem ja tervem
  - ✚ Õpid tundma oma keha ja saad teada mis on su kehale hea
  - ✚ Tekkib heaolutunne ja paraneb kehaline võimekus
  - ✚ Terviseteadlikkuse kujunemine
  - ✚ Sotsiaalsete sidemete loomine, ühtekuuluvustunne
  - ✚ Stressi maandamine ja vaimne heaolu
- 

### Gruppi juhendab Jana Kaiva

#### Kontakt

[jana.kaiva@vaimnetervis.ee](mailto:jana.kaiva@vaimnetervis.ee)

tel 5323 0112

**Registreerimine:** Võid tulla gruppi kohale ja proovida, kuidas grupp sobib (vaata grupi toimumise aega teraapiakeskuse kuukavast kodulehel). Eelnevat registreerimist ei ole vaja. Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku teenusele suunamise.