

**Terveysliikunnan teemavuosi 2007**

# Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia



## Terveysliikuntapäivä

torstaina 3.5. klo 14.00 - 17.00

Liikuntamyly (Myllypurontie 1)

Liikuntaa ja tietoa liikunnasta - liikunta-asu mukaan

### Ohjelma

14.00 - 14.30 Avaus ja liikuntaesitys

14.30 - 17.00 Liikuntakokeilut

(golf, kiipeily, mölkky, boccia, pöytätennis, kävelysähly, pehmotennis, tasapainorata, kuntosaliohjaus)

### Liikuntasali

14.45, 15.15, 15.45 Tuolijumppa

14.45 - 15.15 Kuntojumppa

15.15 - 15.45 Senioribicci

15.45 - 16.15 Tanssillinen voimistelu

16.15 - 16.45 Circuit

### Painisali

14.45 - 15.15 Pilates

15.45 - 16.30 Venyttelyjumppa

### Keskialue

16.30 - 17.00 Kotivoimistelun ohjausta - ohjelmia

### Voit mittauttaa

verenpaineen, puristusvoiman, verensokerin, vyötärön ympäryksen, rasvaprosentin, BMI:n, diabetesriskin ja kolesterolin (maksullinen), sekä voit suorittaa UKK-kävelytestin

Tapahtumassa mukana myös Helsingin Vesi

Liikuntaneuvontapiste

Maksuton

## Tervetuloa!



Yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntavirasto, terveyskeskus ja sosiaalivirasto



**Liikuntavirasto**  
HELSINKI