

Tärkeitä tiedotteita, vinkkejä ja ohjeita liikuntaryhmiin

1. Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen

Liikuntamme on tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, **myös työssä käyville**. Liikuntaryhmiin ilmoitetaan liikuntavastaavalle.

Anna ilmoittautumisen yhteydessä myös yhteystietosi. Liikuntaryhmissä voi käydä myös yhden kerran kokeilemassa ilmaiseksi. **Ryhmässä löytyy aina sinulle tilaa, lähde nyt liikkumaan.**

2. Liikuntaryhmien kausimaksut

Maksu **heti kauden alussa** yhdistyksen tilille

FI 38 5730 0820 0958 63

Käytä maksaessasi liikuntaryhmän **viitenumeroa**, jonka löydät ryhmän lisätiedoista. Kausimaksun voit hoitaa myös suoralla sähköisellä palvelulla, **ePassilla** tai **Tyky-Online** –verkkomaksulla.

Maksun voi maksaa myös kahdessa erässä, jos summa tuntuu liian isolta maksaa kerralla. Ota tällöin yhteys yhdistyksemme rahastonhoitajaan.

Muistathan, että jos maksat ensimmäisen erän, varaat paikan koko kaudelle. **Voit tulla mukaan** ryhmään myös kesken kauden, tällöin hinta määräytyy jäljellä olevien kertojen mukaan. **Ryhmän toteutuminen edellyttää vähintään 8 henkilöä.**

3. Liikuntaa ohjaavat koulutetut ammattilaiset

Fysioterapeutit, liikunnanohjaaja sekä personal trainer-valmentaja ja Pilatesohjaaja huoltavat kehoasi lihaskunnan ja tasapainon lisäämiseksi. He huomioivat liikkeiden soveltuvuuden selkäongelmien kannalta.

4. Poissaolon korvaaminen

Äkillisen sairastumisen tai muun esteen vuoksi johtuvan ryhmästä poissaolon **voit korvata** käymällä toisessa, hinnaltaan samanarvoisessa liikuntaryhmässä.

Ilmoita ryhmän yhteyshenkilölle poissaolostasi sekä tullessasi korvaamaan poissaoloasi toiseen ryhmään ennen tunnin alkua.

5. Kauden lopussa arvioimme liikuntaryhmien toteutukseen liittyviä asioita. Osana arviointia liikuntaryhmiin osallistujilta keräämme palautetta kirjallisesti kyselylomakkeella. **Kyselyn tarkoituksena on** kerätä arvokasta tietoa toimintamme eri osa-alueiden kehittämiseksi. **Tarvitsemme** palautetietoja myös Opintokeskus Siviksen ja Selkäliiton mahdollisiin avustushakemuksiin sekä yhdistyksemme ja Tampereen kaupungin tilastoihin.

Muistilista liikuntaryhmiin osallistuville

- **Liikuntavarusteina mukavat** liikuntaan sopivat vaatteet sekä sisäliikuntajalkineet tai -tossut. Lisäksi oma jumppa-alusta on mukava jo hygieniasyistä. Tarpeidesi mukaan voit ottaa mukaan myös pienen tyynyn. **Jos hikoilet**, sinun kannattaa varata mukaan pyyhe. Muista myös juoma pullo!
- **Huomioithan tuoksuylherkät** henkilöt yhdistyksemme kaikissa jumpissa. Moni oireilee tuoksuista. Pyri siirtymään tuotteisiin, jotka eivät sisällä hajusteita tai jätä voimakkaasti tuoksuva pesu- ja hoitoaineet kotikäyttöön.
- **Vesiliikuntaryhmissä on peseytyminen ja hiusten pesu ennen altaalle menoa välttämätöntä.** Mikäli et halua kastella hiuksiasi, käytä uimalakkia tai suihkumyssyä. Sido pitkät hiukset kiinni. Lisäksi näissä tiloissa edellytetään laudeliinan käyttöä ja uima-asun puhtautta.
- **Liikunta tapahtuu** aina omalla vastuulla. Ohjaaja neuvoo liikkeiden suositeltavan suoritustekniikan, jolloin harjoittelu on mahdollisimman turvallista. Oma keho on aina kuitenkin paras mittari.

Tervetuloa liikkumaan!