

Mukavat liikkumiskokemukset

Virittäytyminen Poimi kuntoutusmatkan varrelta reppuusi mukavia liikuntakokemuksia.

Kokeile ja yllätä itsesi!



Tehtävä Kerää itsellesi erilaisia liikkumiskokemuksia. Hanki kokemuksia liikunnan makupaloista tai muusta liikkumisesta. Kuulostelee, millainen liikkuminen miellyttää sinua. Samalla mieti, mitä hyvää sait itsellesi ja kirjaa asiat työkirjaan sivun 27 taulukkoon.

Purku tehdään seurantatapaamiselle. Kerätään yhteen kaikki mukavat liikkumiskokemukset ja liikkumisen hyvät vaikutukset. Lopuksi keskustellaan, miten jokainen voi jatkaa hyvien vaikutusten keräämistä ja jokainen kertoo millainen liikkuminen miellyttää itse.

Repullinen liikuntakokemuksia kuntoutusmatkan varrelta

Lihassoima	Mitä hyvää sain itselleni?
Kotivoimistelu Vesivoimistelu Kuntopiiri Kuntosali Muu, mikä	
Tasapaino	
Tanssi Luonnossa liikkuminen Muu, mikä?	
Notkeus	
Venyttelyt Jooga Muu, mikä?	
Kestävyys	
Kävely ja sauvakävely Uinti ja vesiliikunta Hiihto/pyöräily Raskaat piha- ja kotityöt Muu, mikä?	