

Liikunta ja hyvä olo

LIIKUNNAN JA KUNTOILUN MATERIAALIA KAIKENIKÄISILLE

RSLU – paita

Kuntoilijan vaatteiden täytyy kestää ja RSLU:n paidat on tehty kestäväksi. Väri on kaikille sopiva vaalea harmaa ja paidan etupuolella on stilisoitu kuntoilijamotiivi, jonka värit ovat vihreä, sininen ja punainen.

Paidan hinta on 90 kruunua. Koot ovat S, M, L ja XL.

Kuntoilijan materiaalia, jota voi käyttää yksin tai ryhmässä

KKI – kuntokortti. (Kunnossa Kaiken Ikää –kortti)

Korttiin voi merkitä vähintään 30 minuuttia kestävät liikuntasuoritukset, esim. kävely, uinti, pyöräily, voimistelu, hölkkä, sauvakävely, tanssi ym. Kortti on 52 viikolle.

Ilmainen.

KKI –Kuntokalenteri.

Aikuisille suunnattu kuntokalenteri. Sisältää 16 viikon harjoitteluohjelman. Mukana ovat myös taukoliikunta, aivojumppa ja perheliikunta. Vinkkejä arjen jaksamiseen ja työergonomiaan.

Hinta 5 kruunua.

Tartu Tilaisuuteen – kalenteri 40 +

40 + kalenteri, joka sisältää ohjeita, jotka auttavat samanaikaisesti hallitsemaan painoa, alentamaan yleisiä terveysriskejä (verenpaine, veren sokeri, veren rasvat), kohottamaan kuntoa ja voimaan hyvin. 32 viikon hauska ohjelma, jolla saavutetaan todellisia tuloksia.

Hinta 5 kruunua.

KKI – kuntokalenteri 60 +

Yli 60 – vuotiaille suunnattu kuntokalenteri antaa vinkkejä jokapäiväiseen fyysisen kunnon hoitamiseen ja kehittämiseen sekä ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten ennaltaehkäisyyn. Lihaskuntoa, tasapainoa. Myöhäistä ei ole milloinkaan! Sisältää 24 viikko-ohjelmaa, neljän viikon jaksoissa.

Hinta 5 kruunua.

Ryhmälle ja ohjaajalle sopivaa koulutus- ja innostusmateriaalia

Kuminauhajumpan liikekuvasto.

Virikkeitä ohjaajalle.

Hinta 120 kruunua.

Venyttelyn liikekuvasto

Käytännön työväline ohjaajalle. Opastaa erilaisiin venytystapoihin selkeiden kuvallisten ohjeiden avulla.

Hinta 120 kruunua.

Luusto lujaksi – osteoporoosi hallintaan

Perustietoa ohjaajille luuston hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä osteoporoosin ehkäisystä.

Hinta 50 kruunua.

Kilot kuntoon – ylipainoisen liikkujan opas

Ohjeita turvallisesta ja miellyttävästä liikkumisesta. Liikkumisen merkitys painon hallinnassa.

Hinta 80 kruunua.

Videot

Perhepiiri

Viisi jumppakokonaisuutta mm. kunnan keppijumppa istuen, jumppaa kirjalla ja pullolla, 50 + jumppa, aikuisen ja lapsen yhteinen jumppa.

Hinta 100 kruunua.

Tenavajumppa

Neljä eri jumppaa: perhejumppa, matkajumppa, lasten keppijumppa ja mielikuvajumppa.

Hinta 80 kruunua.

Kunnon kävely

Kävelijän tekniikka, jumppaharjoitukset ja bodykävely. Pirteyttä ja tehoa kävelyyn.

Verryttelyohjelmat.

Hinta 120 kruunua.

Sauvakävely 3

Tekniikkaa ja uudet sauvajumppat.

Hinta 80 kruunua.

Taiteillen tasapainoa

- voimaillen virkeyttä.

Soveltuu 50 + ja 60+ aloitteleville liikunnanharrastajille. Helppoja lihaskunto- sekä tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia.

Hinta 140 kruunua.

Varttuneiden jumppa – olon kohennusta ja hyvää kuntoa!

Sisältää ikäihmisten 7 erilaista 5 – 10 minuutin pituista verryttelyohjelmaa. Vuodejumppa, tuolijumppa, pihamaajumppa, huivijumppa, sauvajumppa, keppijumppa ja venyttely.

Hinta 200 kruunua.

Virkisty vedessä –vesijumppaa!

Hinta 200 kruunua.

DVD

Kotijumppa. Vireyttä arkeen! Jumppaa ja venyttele! Kotivälineistä tehoa ja ryhtiä! Kesto 50 min.

Hinta 220 kruunua.

CD

Aerobic Mix – POP NONSTOP

Suomalaisen musiikin mixaus niin, että musiikki jatkuu yhtenäisenä läpi levyn.

Kokonaiskesto noin 64 minuuttia. Mukana 34 kappaletta mm Sua vasten aina painautuisin, Kirje kotiin, Tahdon olla sulle hellä, Tuuliviiri, Muisto vain jää, Käymään vain, Päättyneet on päivät jne.

Hinta 250 kruunua.

Kävelyklubi markkinointiin

Julisteet esim. Tartu Tilaisuuteen – kävelyä tai Usein ulkona – kunnossa kaiken ikää.

Ilmaisia.

Kävelyklubi –esite.

Ilmainen.

Materiaali tilataan

RSLU, Aira
Rajavuori-Ludvigsen
Bellmansgat
an 15 nb
118 47
Stockholm