

SULKAPALLO

SATSAA ITSEESI

Matalan kynnyksen liikunnan tarjontaan aikuisille on ollut mietinnässä uusia virikkeitä. Päätimme tälle syksyä ottaa kokeiluun uuden omatoimisen liikuntavuoron ja katsotaan minkälaista suosiota tämä kerää. Kyseessä on siis omatoiminen tunnin mittainen sulkapallovuoro.

Sulkapallo on erinomainen liikuntamuoto kehittämään aerobista kuntoa, ketteryyttä, reaktiokykyä, silmä-käsikoordinaatiota ja välineenkäsittelytaitoja. Pelin mukana rytmi vaihtelee, sinkoileva pallottelu tekee liikkumisesta monipuolista ja pelikavereiden kanssa pääsee sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Osallistuaksesi Satsaa itseesi –sulkapallovuorolle, tarvitset vain kevyen liikuntavarustuksen, sisäpelikengät ja juomapullon. Oma maila on plussaa, mutta hallilta löytyy myös muutama lainamaila. Pallot ja verkot löytyvät tiloista luonnollisesti.

Maanantaisin 16.30-17.30 Putaan urheiluhallilla, V-hallissa

VUOROLLE OSALLISTUMISEN SÄÄNNÖT:

Jokaisen osallistujan tulee olla maksanut kausimaksun (37€).

Jokaisen osallistujan tulee olla yli 15-vuotias.

Merkitse nimesi osallistujalistaan urheiluhallin valvomon edessä saapuessasi paikalle.

Tilanteen vaatiessa pelataan nelinpeleinä.

Tilanteen vaatiessa jaetaan peliaika osallistujien kesken.

Tule siis rennoin mielin liikkumaan sulkapalloilun pariin! Sinun ei tarvitse murehtia omista valmiuksistasi lajiin, vaan tule omana itsenäsi mukaan 😊. Paikan päällä on Satsaa itseesi –toiminnasta vastaava liikunnanohjaaja Edu, joka on mukana pelaamassa mikäli tarvitaan pelikaveria tai vastustajaa.

Lisää sulkapallovuorosta & muista Satsaa itseesi –toiminnasta voit tiedustella:

Ernest ”Edu” Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja

050 571 3479 / ernest.sammallahti@tornio.fi