

# Reserviläisten kuntokoulu 2018

*Ajatuksissa aloittaa liikkuminen ja terveelliset elämäntavat?*

*Tehdään se yhdessä ja ohjatusti!*

Tänä vuonna Pohjois-Savon reserviläispiirien Reserviläisten Kuntokoulu on suunnattu niille, joille liikkuminen ei ole vielä säännöllistä ja jotka kaipaavat aloittelijan askelmerkit kohti terveellisempiä elintapoja. Kynnys pidetään hyvin matalana!

Tule mukaan kuntokouluun, jossa käymme läpi keskeiset perusasiat liikunnan ja terveiden elintapojen aloittamisesta. Kuntokoulu koostuu luentokerroista sekä niiden välissä olevista lajikoikeiluista, joissa pääset kokeilemaan muutamia urheilulajeja ohjatusti mukavassa porukassa ilman, että tarvitsee olla aiempaa kokemusta lajista. Kuntokoulun alussa ja lopussa on lisäksi reserviläisten kuntotestit, jotta voit seurata omaa kehittymistäsi. Luentojen aikana saat myös tehtäviä tukemaan omaa muutostasi.

Kuntokoulun vetäjänä toimii personal trainer, valmentaja Mika Martikainen.

## Aikataulu

Vko 11 - ke 14.3. klo 17-19, piiritoimisto (Mäkikatu 5 A 1)  
Luento - Kuntokoulun ALOITUS - liikunnan aloittaminen  
- Mittaukset (paino, pituus, painoindeksi, vyötärönympäryys jne.)

Vko 12 - ma 19.3. klo 19, Kuopio-Halli  
Liikunta - Reserviläisten kuntotestit, Kuopio-halli  
- lihaskuntotestit & juoksu- tai kävelytesti (Cooper/UKK)

Vko 13 - ke 28.3. klo 17-19, piiritoimisto (Mäkikatu 5 A 1)  
Luento - Ravitseminen ja palautuminen

Vko 15 - **to 12.4. klo 17-18.30 HUOM MUUTTUNUT AJANKOHTA!!!**  
Liikunta - Lajikokeilu, VOEMA - Kuopion Kiipeilykeskus, Kaivotie 23  
Paikkoja rajoitetusti, ilmoittaudu [mika@martikainen.fi](mailto:mika@martikainen.fi) viim. ke 11.4. mennessä!

Vko 17 - ke 25.4. klo 17-19, piiritoimisto (Mäkikatu 5 A 1)  
Luento - Hyvinvointi, avaimet jatkoon

Vko 19 - ke 9.5. klo 17-19  
Liikunta - Reserviläisten kuntotestit, "lopputestit"  
- lihaskuntotestit & juoksu- tai kävelytesti (Cooper/UKK) + mittaukset

Vko 21 - Vihma suunnistusviikko, Pohjois-Savon alue  
Kesä-syksy 2018  
Lajikokeilut jatkuvat? Maastopyöräily? **SEURAA VIHMA.FI!**