

Selkäsi Iloksi – Hyvinvointiviikot Fuengirolassa 29.10-9.11.2018

Selkäsi Iloksi-tapahtuma Fuengirolassa

Selkäsi Iloksi tapahtumakiertue lähti liikkeelle vuosi sitten Pohjanmaan lakeuksilta Härmän, Seinäjoen ja Kokkolan kautta Jyväskylään, Joutsaan ja Hartolaan. Tapahtuma sai suuren suosion ja siksi sitä on päätetty jatkaa suomalaisen selän parhaaksi tänäkin vuonna. Keväällä oltiin Järvenpäässä, Espoossa, Helsingissä ja Fuengirolassa. Tänä syksynä liikutettiin taas seinäjokelaisia ja järvenpääläisiä. Ensi viikolla Selkäsi Iloksi-tapahtuma saapuu uudelleen Aurinkorannikolle. Tällä kertaa Selkälähettiläät liikuttavat ulkosuomalaisia selkiä Fuengirolassa kaksi viikkoa. Fuengirola-viikoilla selkäjumppia on lähes joka päivä. Osallistujat pääsevät tuntemaan liikkeen vapauttavan voiman sekä hyvän olon selässään - ja sitä kautta koko kehossaan.

Suomalainen selkä on kestänyt yli sata vuotta ja nostanut suomalaisuuden kukoistamaan monin tavoin. Suuret ikäluokat ovat kantaneet ison osan tästä vastuusta ja he ovat edelleen hyvässä kunnossa. Hyvä lihaskunto ja monipuolinen liikunta on ollut heille itsestäänselvyys ja sujuvan arjen edellytys – ja niin se tulee olemaan myös tulevillekin ikäluokille.

Maailma ja Eurooppa on avautunut myös suomalaisille jo yli sadan vuoden ajan. Fuengirolassakin vietetään jo 30-vuotista suomalaisjuhlaa. Elämä Suomessa ja maailmalla on oman kropan ja selän kanssa aivan samanlaista. Heräämme uuteen aamuun siellä, mihin kotimme rakennamme.

”Selän hyvinvointi nousee usein tärkeään rooliin, kun ymmärretään, että töissä olisi jaksettava vielä 10-15 vuotta. Toinen hetki havahtua omasta kunnostaan huolehtimiseen on, kun työelämän velvoitteet jäävät pois ja siirrytään nauttimaan eläkevuosista”, kuvaavat Fuengirolan Selkäsi Iloksi tapahtuman koordinaattorit Tuire Rinta, Kaisa Saarentola ja Heleena Kullas – kaikki pitkänlinjan liikunta- ja hyvinvointialan toimijoita.

"Selkäsi iloksi" –tapahtuma tulee nyt Fuengirolaan huoltamaan "ulkosuomalaisia" selkiä. Liikuntatuokiot on suunniteltu suomalaisten liikunta-alan ammattilaisten ja fysioterapeuttien yhteistyöllä ammattitaidolla ja ajatuksella – 'Selkä edellä'.

"Liikutamme ja jaamme hyvinvointivinkkejä isolla sydämellä ja ilolla" toteavat Fuengirolaan saapuvat Selkälähettiläät OMTfysioterapeutti Arto Kojo, fysioterapeutti Katja Tynjälä ja liikunta-alan ammattilaisista Tuire Rinta ja laulava selkälähettiläämme Oopperalaulaja Hannu Ilmolahti.

Porukalla mukavampaa

Liikkuminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tulee olla kivaa ja sen tulee sisältää iloa tuottavia elämyksiä. Selkäjummat kehittävät ja vahvistavat turvallisesti ja hauskesti kaikenikäisten liikkujien selän sekä tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia.

Liikuntatuokiot koostuvat sopivista ja helpoista harjoitteista sisältäen sekä lihaskuntoharjoittelua että kehonhuoltoa kotimaisella BodyBow-kaarella.

"Olemme pyrkineet harjoitteissa käytettävyyteen, helppouteen ja esteettömyyteen. Panostamme opastuksen ja liikeohjauksen riittävyteen. Selkäsi Iloksi -jumpissa huomioimme myös ikääntyvien erityistarpeet", Rinta kertoo.

Ohjatut selkäjummat seuraavasti:

Suomalainen koulu

30.10. tiistai klo 18.00 ja 19.00

31.10. keskiviikko klo 18.00 ja 19.00

6.11. tiistai klo 18.00 ja 19.00

8.11. torstai klo 18.00 ja 19.00

MediVITAL Fysioterapia ja Kehokeskus

29.10. maanantai klo 11.00 ja 12.00

2.11. perjantai klo 14.00 ja 15.00

5.11. maanantai klo 11.00 ja 12.00

7.11. keskiviikko klo 10.00 ja 11.00

9.11. perjantai klo 14.00 ja 15.00

Osallistuminen jumppiin 10€ per jumppa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset jumppiin:

Kaisa Saarentola

Kaisa.saarentola@gmail.com

Tekstiviesti: +34 66466 1835

Lisätietoja

Tuire Rinta p. 050-5670947

tuire@spurtti.fi

www.bodybow.fi

Ohjattujen jumppien lisäksi Selkäsi Iloksi-tapahtumassa seuraavat oheistapahtumat:

Maanantaina 29.10. klo 19.00

Laulava selkälähettiläämme Oopperalaulaja Hannu Ilmolahti konsertoi Fuengirolan Kirkkosalissa Hyväntekeväisyystapahtumassa Aurinkorannikon Naisten Pankin hyväksi

Keskiviikkona 7.11. klo 19.00

Hannun Tarina. Ravintola Nuriasol

Aurinkorannikon Sydänyhdistyksen järjestämässä Hyväntekeväisyystapahtumassa Oopperalaulaja Hannu Ilmolahti kertoo Elämäntapamuutoksestaan sekä laulaa ja laulattaa tarinan lomassa suomalaisia kansansävelmiä.