

LOKAKUU 2016, täydennetty

- ✓ **Espoon kaupungin tarjoama Lihashuolto-koulutus tiistaina 25.10.2016 klo 18.00–21.00, Espoon keskus**
- ✓ **Aira Toivolan istuntaluento ja mattopilatestunti Jupperin koululla (Veininkatu 24, 02730 Espoo) sunnuntaina 30.10. klo 10-n.12.30.**

- ✓ **Espoon kaupungin tarjoama Lihashuolto-koulutus tiistaina 25.10.2016 klo 18.00–21.00, Espoon keskus**

Espoon kaupunki tarjoaa espoolaisille urheiluseuroille kaksi ESLUn järjestämää koulutusta syksyllä 2016. Toinen näistä järjestetään lokakuussa.

Lihashuolto tarkoittaa kaikkia niitä urheilijan kannalta aktiivisia ja passiivisia toimenpiteitä, joilla nopeutetaan fyysistä ja psyykkistä palautumista, ennaltaehkäistään urheiluvammoja, saavutetaan paras mahdollinen rentoustitila sekä opetetaan mahdollisimman tehokas ja kudoksia säästävä tapa käyttää kehoa. Lihashuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista harjoittelua.

Koulutuksen keskeisiä tavoitteita ovat lihashuollon ymmärtäminen osana harjoittelua, oman lajikohtaisen lihastasapainon hahmottaminen sekä kasvuikäisen urheilijan lihashuollon erityispiirteiden ymmärtäminen. Koulutuksesta saa myös eväitä käytännön lihashuoltoharjoitteisiin. Kouluttajana toimii fysioterapeutti Sini Liukkonen.

Koulutukset ovat maksuttomia espoolaisille seuroille. Peruuttamatta koulutuksesta poisjääneiltä joudumme kuitenkin veloittamaan 40 euroa.

Molemmat koulutukset järjestetään Ravintola Henricuksen tiloissa (Kirkkokatu 16 A, Espoo). Ilmoittaudu mukaan yhteen tai molempiin koulutuksiin. Ilmoittauduthan mukaan viimeistään viikkoa ennen koulutusta. Lisätietoja koulutuksista antaa ESLUn seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman, kari.ekman(at)eslu.fi, puh. 050 407 7119, espooliikkuu.fi

✓ **Aira Toivolan istuntaluento ja mattopilatestunti
Jupperin koululla (Veininkatu 24, 02730 Espoo)
sunnuntaina 30.10. klo 10-n.12.30.**

Aira Toivola on ratsastusvalmentaja, pilates- ja ratsastuspilatesohjaaja sekä monipuolinen fysioterapian ja kuntoutusalan ammattilainen, jonka uusin kirja "Tasapainoinen ratsukko" julkaistiin syyskuussa. Toivola on kehittänyt oman AT-ratsastuspilatesin käytännön kokemustensa pohjalta ja hän kertoo ja näyttää oppejaan liikuntatreffeillämme **sunnuntaina 30.10. klo 10-n.12.30.**

Ensiksi Toivola pitää meille istuntaluennon, sen jälkeen tutustumme aiheeseen mattopilatestunnin kautta. Treffipaikkamme on **Jupperin koulun liikuntasali** (Veininkatu 24, 02730 Espoo).

Osallistumismaksu junioreille ja opiskelijoille on 15 euroa, senioreille 20 euroa. Voit maksaa osallistumismaksun joko seuran tilille etukäteen (Nordea FI12 1013 3000 1313 49, Huom! viitenumero 1300, ole kiltti ja käytä viitenumeroa!) tai käteisellä paikan päällä.

Toivomme, että saamme paikalle ison joukon innokkaita jäseniä! Olemme edellisinä vuosina joutuneet pettymään useita tapahtumia järjestäessämme, kun osallistujamäärä on jäänyt alle vähimmäistavoitteen ja tapahtumia on jouduttu perumaan. Jos tämä tapahtuma ei toteudu, mietimme jatkossa, onko vastaavia tilaisuuksia järkevää järjestää lainkaan. **Tämän tapahtuman toteutumiseksi ilmoittautuneita tulee olla noin 15 henkeä.**

Tapahtuma on avoin RS Majoranin jäsenille. Heillä on tapahtumassa voimassa vakuutus Suomen Ratsastajainliiton kautta.

Hyödynnä tarjolla oleva poikkeuksellinen tilaisuus **ja ilmoittaudu mukaan viimeistään torstaina 13.10.** RS Majoranin internetsivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta. **Ilmoittautuminen on sitova!**

Mukaan tapahtumaan voit ottaa muistiinpanovälineitä, mukavat sisäliikuntavälineet (ei tarvita sisäliikuntakenkiä), juomapullon sekä jumppamatton, jos sellainen sinulta löytyy. RS Majoranilla on myös joitakin jumppamattoja lainattavaksi. **Tulethan paikalle ajoissa**, jotta pääsemme aloittamaan luennon tasan kymmeneltä. Suihkukäynnit säästetään kotiin :-D

Toivola valmentaa sekä huippu-urheilijoita että harrasteratsastajia ja kuntoutujia. Lähes kahdenkymmenen vuoden työkokemus fysioterapia- ja kuntoutusalalta sekä monipuolinen hevosharrastus ovat antaneet hänelle työkalut opettaa ihmisille kehonhallintaa ja ratsastusta.

Toivola on ratsastuksenopettaja Laura Haasalan ystävä ja ”oppiäiti”, hänen oppejaan hyödynnettiin mm. kesän istuntakurssilla. Lisätietoa Toivolasta ja hänen filosofiastaan löytyy osoitteesta <http://www.ratsastuspilates.fi/>

Seura on saanut lahjoituksena jäseneltään myös Toivolan tuoreen kirjan ”Tasapainoinen ratsukko”, jota lainataan seuran jäsenille. Kerrothan lainaustoiveestasi Anu Helomalle. Lisätietoja tapahtumasta myös muuten Anu Helomalta (puh. 040 592 2929, anu.helomaa@iki.fi).



RS Majoranin vuoden 2016 teema on ratsastuksen oheisliikunta ja liikkuminen, kerromme siitä pitkin vuotta. Nostamme esiin jonkun liikkumiseen tai hyvinvointiin liittyvän vinkin tai lajikokeilumahdollisuuden joka kuukauden alussa. ”Kuukausitärppien” lisäksi vuoden aikana on myös liikuntatreffejä, jotka pidetään alustavasti pääsääntöisesti sunnuntaiaamuisin. Treffeillä jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaisesti. Mukaan voi ottaa lapsia, koiria, rattaat, jne. Kuukausitärppien sisällöt ja muuta tietoa oheisliikunnasta löytyvät Majoranin internetisivuilta osoitteesta

<http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/oheisliikunta/>