

## **L= LIIKUNTA**

### Kirjat ja oppaat:

Erilainen tapa vanheta

FysioGeriatría, pötkyläjumppa, opaslehti

FysioGeriatría, soft-pallojumppa, opaslehti

Iloisesti ikääntyen, liikunnalliset harjoitteet

Kaiken maailman tuolijumppaa, liikemanuaali

Keppijumppa

Koko kehon treeniä, sis. DVD

Kotikuntoiluopas, monisteita

Kunnon vuodet

Kuntopiiriopas, sis. Liikehavaintokortteja

Kuusi riittää – helppoja liikesarjoja

Liikunnan iloa!

Liikunnasta voimaa kodin arkeen -vihko

Liikuntaharrastus iäkkäänä

Liikuntaohjeet, laminoitu:

Kukista kipu

Huimaa

Liikuntatekoja iäkkään hyväksi, osat 1, 2 ja 3

Lisää liikuntaa

Method Putkisto – pilateksella vahvaksi

Method Putkisto – syväjumppalla notkeaksi

Murtumatta mukana – lujuutta liikkumalla

Puistotreeni -tehokasta, funktionaalista lihaskuntoharjoittelua ulkona

Terveysliikunta

Testaus tavaksi – tapoja testaukseen

Toimintakykyä vedestä, sis. Liikehavaintokortteja

Ui kunnolla

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Vanhusten liikunnan ohjaus, työkirja osat 1 ja 2

Vesivoimistelu

Voimisteluohtelma iäkkäille, osa 1

Yhdessä liikkeelle

### Välineistö:

Taitoa ja tasapainoa, osat 1 ja 2, sis. ohjeet ja välineet:

12 rengasta

6 keilaa

6 puutikkua

hernepusseja, 34 kpl

huivit, 12 kpl  
ilmapallojen täyttöpumput, 2 kpl  
jalan kuvia, 10 paria  
pehmeä jumppapallo, 5 kpl keskikokoisia ja 2 kpl pieniä  
pieniä kirjaimia, 60 kpl  
pomppupallo (pieni, violetti)  
tasapainotyyny, 4 kpl  
varjo

2 pallopumppua  
2 sählymailaa ja pallo  
20 m pyykkinarua  
24 kartiotolppaa  
24 pyykkipoikaa  
4 hulahulavannetta  
5 rantapalloa  
6 pingispalloa  
maalanteippirulla  
pyörällinen kuljetuslaukku  
sakset  
tasapainolaudat 2 kpl

Exel-kävelysauvat:

110 cm, 1 pari  
115 cm, 3 paria  
120 cm, 6 paria  
125 cm, 3 paria  
130 cm, 2 paria  
Flexibar-jumppakeppi  
Frisbee-kiekkaja (3kpl)  
Gymstick-tanko, 5 kpl  
Jumppanauhat (sininen/hard, 10 kpl)  
Jumppanauhat (vihreä/medium, 10 kpl)  
Jumppapallo  
Kolme kahvakuulaa (4kg, 6kg ja 8kg)  
Koripallo, pieni  
Pilates- rengas  
Pilatespallo 10 kpl  
Pilatesrulla  
Selättimet, 3 kpl (lainausaika kerrallaan 2 viikkoa)  
Sisäcurling  
Sormijumppapallo, 3 kpl

Sulkapallomailat kaksinpeliin + pallot

Tarkkuusheittopeli

Tuolijumppari 2 kpl

DVD:t ja videot:

55+ kuntosaliharjoittelu, DVD

De – stress, DVD

Dynamic balance, DVD

Fysiokimppa, DVD

Gymstick-pilates, DVD

Gymstick-workout, DVD

Ihminen – ikiliikkuja, liikunta vanhustenhuollossa, DVD

Kaiken maailman tuolijumppa, DVD

Keppijumppa, DVD

Kuntoplus- kotiharjoittelu osa 4, DVD

Kuntoplus -kotiharjoittelu, painonpudotus, DVD

Litteä vatsa, vahva selkä, DVD

Osteokimppa, DVD

Ryhtiä oloon, DVD

Sambic, osat 1 ja 2

Stott pilates, DVD

Taiteillen tasapainoa, osat 1 ja 2, DVD

Tehokas pilates, DVD

Voimisteluohjelmaa iäkkäille osat 1,2 ja 3, DVD

CD-levyt:

Body Chill

Bodywork 2, 4 ja 6, sis. voimaharjoitteluohjeet

Jumppa 1

Kansalaistalkoot, voimaa vanhuuteen -ohjelma

Keeping fit

Latin 18, aerobics/step

Latin Trip Hop

Multitempo 19, aerobics

Senior Fit, Songs of the 60's and the early 70's

Senioritanssi

Senioritanssi tutuksi

Senioritanssin peruskurssi -cd, 2 kpl

Smash hits 4

Step & Dance Ibiza 2007

UKK-terveyskuntotestit ikääntyville

Vanhusten liikunta, musiikilla liikkumaan, CD ja kirja

Vesijumppa 1, 26 ja 28

Vesijumppa 25

Vesijumppa musiikkia eläkeläisille, osa 6

Vesijumppa musiikkia työkäisille, osat 2 ja 5

Vesijuoksu 1 ja 2

Vesiliikunnan ohjaajaksi, CD

Voimaa vanhuuteen – ikääntyneiden terveysliikunta