



LIIKUMISHARRASTUS ON ELUVAJADUS!

MTÜ Viljandimaa
Tervist Edendavad Lasteaiad (TEL)

Kersti Puusild
juhatuse liige
Viljandimaa lasteaedade
tervisedenduse koordinaator

LIIKUMISHARRASTUS ON ELUVAJADUS



PILATES



SELJA JOOGA



LIHASHOOLDUS FOAM ROLLERIGA

Liikumisharrastus on eluvajadus

TOETAJAD



Liikumisharrastus on eluvajadus

EESMÄRGID:

- Väärtustada liikumist ning tõhustada igapäevast liikumisharrastuse järjepidevust
- Tutvustada ja praktiseerida erinevaid terviseliikumise meetodikaid
- Tõhustada ja jõustada Viljandimaa lasteaedade vahelist koostööd
- Terviseteadlikum lasteaia personal

Liikumisharrastus on eluvajadus

OSALEJAD: Viljandimaa lasteaedade personal

TRENNID:

Pilates 8 korda

Selja jooga 3 korda

Lihashooldus foam rolleriga 3 korda

Boonusena: VESIVÕIMLEMINE

Liikumisharrastus on eluvajadus

OODATAV TULEMUS:

- **100% projektis osalejatest teavad, et tervisesport ja aktiivne liikumine on eluvajadus!**
- **75% osalenud Viljandimaa lasteaias töötavatest inimestest tegelevad regulaarselt tervisespordiga ning oma eeskujuga suunavad ka lapsed ja nende pered terviseradadele ning tegema õigeid tervisevalikuid.**
- **Oluline on teadvustada, et tervislik ei ole mitte ainult sportimine, vaid ka lihtsalt liikumine.**

MTÜ VILJANDIMAA TEL

<http://viljandimaatel.blogspot.com/>

ET OLEKS TORE!

Kersti Puusild
MTÜ Viljandimaa TEL juhatuse liige
Viljandimaa lasteaedade tervisedenduse koordinaator
LA Männimäe õpetaja
telefon 528 3145
e-post: kersti.puusild@gmail.com