

Liikunnan ja terveystieteiden -ainealueen opetus tarjoaa Kouvolan kansalaisopistossa monipuolisia liikunnan harrastusmahdollisuuksia eripuolilla kaupunkia. Ainealue on jaettu seuraavasti: kuntoliikunta, kuntosaliharjoittelu + kuntonyrkkeily, vesiliikunta, senioriliikunta, pilates, kehonhuolto + venyttely, jooga ja muut terveystieteiden ryhmät. Kohderyhminä ovat eri-ikäiset aikuiset ja seniorit. Ohjattu liikunta antaa voimia arjen jaksamiseen, kehon ja mielen hyvinvointia, sosiaalista kanssakäymistä, toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantumista, parempaa fyysistä kuntoa sekä mielen hyvää iloa ja oloa.

Vuosittaisen opetustarjonnan rungon muodostamisessa huomioidaan vakiintuneet ja suositut koko lukuvuoden kestävät ryhmät. Esimerkiksi monipuoliset vesiliikunta- kuntojumppa- ja joogaryhmät. Tarjonnassa painotetaan ryhmien monipuolisuutta eripuolella kaupunkia sekä matalaa lähestymiskynnystä. Vakiintuneiden kurssien lisäksi pyrimme tarjoamaan myös uutuuksia huomioiden asiakkaiden toiveita. Uudet kurssit toimivat markkinointina opiston toiminnasta uusille asiakasryhmille ja tuovat myös vaihtelua jo opiston liikunnan ryhmissä mukana oleville.

Kuntoliikunta

Kuntoliikunnan tunnit ovat eritasoisille liikkujille sopivia tunteja, jotka antavat voimaa arjen jaksamiseen. Kursseilla tavoitellaan kunnon ja toimintakyvyn parantumista ja ylläpitoa. Lisäksi tunneilla harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Kuntoliikunnan tunnit ovat oman kehon tuntemusta ja hapenottokykyä parantavaa liikuntaa. Ryhmäläiset liikkuvat oman toimintakykynsä mukaan, itseään varten kehon ja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena on liikunnan ilon löytäminen. Kuntoliikunnassa tarjotaan kursseja mm. seuraavissa lajeissa: kuntojumppa, kiinteytysjumppa, kuntosaliharjoittelu ja kuntonyrkkeily.

Vesiliikunta

Vesiliikunta sopii kaikille vedessä viihtyville. Vesiliikunta parantaa sekä lihaskuntoa että hapenottokykyä. Vesiliikunta on hyvä, turvallinen ja nivelistävällinen tapa aloittaa kuntoilu. Hyväkuntoisille vesi ja sen vastus tarjoavat tehokkaan ja haastavan harjoittelumuodon, joka kuluttaa paljon energiaa. Kouvolan kansalaisopistolla on kurssitarjonnassa vesijumpaa ja vesijuoksua.

Terveystieteiden, keho ja muu liikunta

Ryhmien tavoitteena on rauhallinen kehon kokonaisvaltainen huoltaminen. Useisiin kehonhuollon ja terveystieteiden kursseihin sisältyy tavoite osallistujan oman kehon tietoisuuden ja toiminnan lisääntymisestä. Kursseilla keskitytään esimerkiksi liikkuvuuden, lihasvoiman, tasapainon, ryhdin ja hengityksen harjoitukseen. Kansalaisopistolla on kurssitarjonnassa mm. jooga-, pilates-, Asahi-, venyttely, kehonhuolto-, FasciaMethod- Ryhtiä rangalle – helpotusta hartioille-, selkäjumppa- sekä niska-hartia-selkäryhmiä. Kurssit sopivat eritasoisille liikkujille.

Jooga

Kouvolan kansalaisopistossa opetettava jooga pohjautuu Suomen Joogaliiton joogaan. Tavoitteena on kehon ja mielen tasapainottaminen, terveyden, hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen edistäminen sekä keskistymiskyvyn parantuminen.

Jooga sopii kaikille. Jokainen joogaaja joogaa omista lähtökohdistaan ja omien edellytystensä mukaisesti. Jooga tuo harjoittajalleen iloa elämään.

Muu opetus

Muuta opetusta ovat esimerkiksi itsehoitoon, terveyteen, hyvinvointiin ja eri sairauksiin liittyvät luennot. Luennot toteutetaan yhteistyössä eri toimialojen ja paikallisten yhdistysten kanssa.