



Suvi Seppänen

Parvekejumppaa ikäihmisille

Tiedote **31.3.2020 11:27**

Rollarallin tilalle Parvekeralli

Katso jumppa: <https://www.youtube.com/watch?v=nbByXssH8D8&feature=youtu.be>

Imatran liikuntapalvelut on ideoinut Rollarallin tilalle Parvekerallin, jossa seniори- ja palvelutalojen asukkaat pääsevät jumppaamaan ohjatusti parvekkeillaan liikuntapalveluiden ohjaajien kanssa. Ensimmäinen parvekeralli järjestetään keskiviikkona 14. kello 13 ja sitä voi seurata livenä kaupungin kotisivuilla, [Facebookissa](#) ja [Youtubessa](#).

- Tulemme jatkamaan näitä jumppahetkiä palvelutalojen pihoidella. Parvekejumppaa voidaan jatkossa toteuttaa muuallakin, jos halukkuutta on. Meihin liikunnanohjaajiin voi olla yhteydessä ja tilata Parvekerallin omalle pihalle, mikäli tietää, että talossa asuu paljon ikäihmisiä, kertoo erityisliikunnanohjaaja **Kirsi Mäyrä** Imatran liikuntapalveluista.

Jumppahetki myös tallennetaan, joten sitä voi hyödyntää myöhemminkin ja jumpata sen tahdissa omalla ajalla.

Lisätietoja: Erityisliikunnanohjaaja **Kirsi Mäyrä**, kirsi.mayra@imatra.fi, p. 020 617 7286 tai liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen**, riitta.pellinen@imatra.fi tai p.020 617 7202.