

MUISTOT liikkeeksi



Kuva 1. Tanssitaiteilija Leena Keizer. Kuvaaja Karoliina Redsvén, Lahden museot.

UUTISKIRJE 11.7.2024

Elämykselliset Muistot liikkeeksi -liikuntaharjoitukset syksyllä 2024

Hiihtomuseossa on alkaen ti 3.9.-26.11.2024 digitaalisia harjoituksia joka toinen tiistai klo 10–10.30. Avustava ohjaaja paikalla. Pääsymaksulla (8 euroa), museokortilla maksutta. Ei ilmoittautumista. Tulethan paikalla n. varttia ennen harjoitusta.

Päijät-Hämeen kesäyliopiston kautta tarjotaan maksuttomia harjoituksia kolmena eri ajankohtana, paikkoina Tiedepuisto sekä Hiihtomuseo. Ilmoittautuminen [Koulutukset - Päijät-Hämeen kesäyliopisto \(paijathameenkesayliopisto.fi\)](#)

Lisätietoja: toimisto@phkesa.fi ja 044 7290 020

Harjoituksia tarjotaan jatkossa myös valikoituina tapahtumapäivinä. Harjoituksia viedään myös rajattu määrä maksutta tilauksesta ryhmien tiloihin.

Lisätietoja: Tutkija Ulla Viljanen, 044 483 1578 ja ulla.viljanen@lahti.fi

Harjoitukset on suunniteltu ikäihmisille, osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Mukava ja joustava asu soveltuu parhaiten tuolilla istuen ja osin seisten tehtäviin harjoituksiin.

<https://www.hiihtomuseo.fi/tee-ja-koe/muistot-liikkeeksi/>