

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 31.8.-11.12.2026  
(ei ohjausta 12.-16.10)**

|                    |                                            |                                              |                        |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------|
| <b>Maanantai</b>   |                                            |                                              |                        |
| <b>9:30-10:15</b>  | Tuolijumppa                                | Entressen kirjasto, estradi                  | ei ilmoittautumista    |
| <b>9:30-10:25</b>  | Kiertoharjoittelu                          | Keski-Espoon uimahalli, kuntosali            | <b>täynnä</b>          |
| <b>9:30-10:25</b>  | Kiertoharjoittelu                          | Keski-Espoon uimahalli, kuntosali            | <b>täynnä</b>          |
| <b>12:45-13:45</b> | Kuntosali <b>+68</b>                       | Keski-Espoon uimahalli, kuntosali            | <b>täynnä</b>          |
| <b>13:45-14:45</b> | Kuntosali tutuksi                          | Keski-Espoon uimahalli, kuntosali            | <b>ajanvarauksella</b> |
| <b>Tiistai</b>     |                                            |                                              |                        |
| <b>12:00-12:45</b> | Kehonhuolto                                | Espoon keskuksen palvelukeskus               | ei ilmoittautumista    |
| <b>12:00-13:00</b> | Kuntosali <b>+68</b><br>(omatoiminen)      | Kannunsillanmäen kuntosali                   | ei ilmoittautumista    |
| <b>12:30-13:30</b> | Voima ja tasapaino <b>+75</b>              | Keski-Espoon uimahalli, kuntosali            | ei ilmoittautumista    |
| <b>Keskiviikko</b> |                                            |                                              |                        |
| <b>10:00-10:45</b> | Seniorijumppa                              | Kannunsillanmäen liikuntahalli, palloilusali | ei ilmoittautumista    |
| <b>Torstai</b>     |                                            |                                              |                        |
| <b>9:00-9:45</b>   | Tuolijumppa                                | Espoon keskuksen palvelukeskus               | ei ilmoittautumista    |
| <b>10:00-10:55</b> | Voima ja tasapaino <b>+75</b>              | Espoon keskuksen palvelukeskus               | <b>täynnä</b>          |
| <b>13:00-13:30</b> | Vesijumppa <b>+75</b>                      | Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas        | <b>täynnä</b>          |
| <b>13:00-14:00</b> | Kuntosalivuoro <b>+68</b> ,<br>omatoiminen | Keski-Espoon uimahalli, kuntosali            | ei ilmoittautumista    |
| <b>Perjantai</b>   |                                            |                                              |                        |
| <b>9:00-9:45</b>   | Kehonhuolto                                | Kannunsillanmäen liikuntahalli, palloilusali | ei ilmoittautumista    |
| <b>10:00-11:00</b> | Kuntosali <b>+68</b> ,<br>omatoiminen      | Kannunsillanmäen liikuntahalli, kuntosali    | ei ilmoittautumista    |
| <b>13:30-14:25</b> | Kiertoharjoittelu                          | Keski-Espoon uimahalli, kuntosali            | <b>täynnä</b>          |
|                    |                                            |                                              |                        |

## **Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 31.8.-11.12.2026 (ei ohjausta 12.-16.10)**

### **Liikuntaryhmien kurssikuvaukset**

#### **Kiertoharjoittelu**

Kiertoharjoittelussa kierretään liikunnanohjaajan valitsemat kuntosalilaitteet ja muut liikeharjoitteet määrättyssä järjestyksessä. Harjoittelu kohdistuu näin monipuolisesti koko vartaloon. Tunnilla on yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttelyt. Suositellaan tutustumaan kuntosalilaitteisiin etukäteen. Kesto 55-60min.

#### **Kuntosali +68**

Kuntosalitunti senioreille mihin kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatut venyttelyt. Kuntosali +68 on suunnattu kyseisenä vuonna 68 vuotta täyttävälle tai sitä vanhemmille espoolaisille.

#### **Kuntosali tutuksi +68 opastus**

Tarkoitettu ikäihmisille +68 sporttirannekkeella. Liikunnanohjaaja on opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita. Toiminnassa korostetaan liikkumiskyvyn ja lihasvoiman säilyttämistä, itsenäisen liikkumisen tukemista sekä iloista yhteisöllisyyttä. Kesto 55-60min.

#### **Voima ja tasapaino +75**

Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoimaja tasapainoharjoittelulla. Lihasvoiman kohentuessa mm. arjen askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, muistiin, vireyteen ja arjessa jaksamiseen. Ryhmä on suunnattu sinulle, jos olet huomannut esimerkiksi: • elämänpiirin kaventuneen • haasteita arjen liikkumisessa • toimintakykyä heikentyneen • aloitekyvyn madaltuneen • ulkona liikkumisen vähentyneen Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Toimintaa toteutetaan

### **KURSSIKUVAUKSET OHJATUT JUMPPATUNNIT**

#### **Kehonhuolto**

Rauhallinen hyvänolon tunti, jossa kehoa huolletaan kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat avaavia ja rentouttavia. Harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta sekä tasapainoa, kehonhallintaa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään liikkeitä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45-55min.

#### **Seniorijumppa tai seniorijumppa +68**

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45min. Seniorijumppa +68 on suunnattu vain sporttirannekkeeseen oikeutetuille espoolaisille. Kesto 45min.

#### **Tuolijumppa**

Monipuolista jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Lihaksia vahvistavia, venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä soveltaen. Suunnattu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30-45min.

### **KURSSIKUVAUKSET OHJATUT VESILIIKUNTATUNNIT**

#### **Kertamaksuvesijumppa**

Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen kaiken kuntoisille. Kesto 30min. Poletti vesijumppaan myydään uimahallin kassalla hintaan 2,50 €+uimahallin sisäänkäsymaksu. Vain yksi poletti/asiakas/uimahallikäynti. Myynti alkaa tuntia (1 h) ennen

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 31.8.-11.12.2026  
(ei ohjausta 12.-16.10)**

ryhmän alkua. **+68 sporttirannekkeella poletin saa maksutta kassalta.** Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

**ESPOON KESKUS Alueen liikuntapaikat**

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 7, 3krs

Keski-Espoon uimahalli Espoon keskuksessa, Kaivomestarinniitty 2

Kannusillanmäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4