

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 13.1.-9.5.2025
(ei ohjausta 17.-21.2, 18.-21.4 ja 1.5)**

Maanantai			
9.00-9.45	Seniorijumppa	EBK-Honka areena	ei ilmoittautumista
10.00-11.00	Senioripalloilu	EBK-Honka areena	ei ilmoittautumista
10.00-10.55	Kiertoharjoittelu senioreille	Keski-Espoon uimahalli, kuntosali	ilmoittaudu
13.00-13.30	+68 Polettivesijumppa	Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas	poletti kassalta
Tiistai			
9.00-9.45	Seniorijumppa	Kuntokeskus Ole.Fit Espoo	ei ilmoittautumista
10.00-11.00	Kuntosali +68	Kuntokeskus Ole.Fit Espoo	ilmoittaudu
11.15-12.15	Kuntosali senioreille	Kuntokeskus Ole.Fit Espoo	ilmoittaudu
Keskiviikko			
9.30-10.25	Kiertoharjoittelu senioreille	Keski-Espoon uimahalli, kuntosali	ilmoittaudu
10.15-11.00	Kevyt seniorijumppa	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
12.45-13.45	Kuntosali tutuksi +68 opastus	Keski-Espoon uimahalli	ei ilmoittautumista
14.40-15.15	Seniorijumppa	Karhusuon koulu	ei ilmoittautumista
Torstai			
9.00-9.45	Kehonhuolto	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
10.00-10.45	Tuolijumppa	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
11.45-12.45	Voima ja tasapaino +75	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
Perjantai			
10.00-11.00	Sporttiklubi +68 senioreille	Keski-Espoon uimahallin kuntosali	omatoiminen
10.00-10.55	Kehonhuolto senioreille	Kuntokeskus Ole.fit Espoo	ei ilmoittautumista
11.15-12.15	Kuntosali 68+ senioreille	Kuntokeskus Ole.fit Espoo	ilmoittaudu

ESPOON KESKUS JA KARHUSUO

Alueen liikuntapaikat:

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontori 3krs

Jalkapallohalli EBK-Honka areena Espoon keskuksessa, Kylävainiontie 2

Keski-Espoon uimahalli Espoon keskuksessa, Kaivomestarinniitty 2

Kannusillanmäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4

Karhusuon koulun liikuntasali, Karhuniitynkuja 3

Koulumestarin koulu, Muuralanpiha 3 Kuntokeskus

Ole.Fit Espoo Suvelassa, Sokinsuonkuja 4

Lagstads skola, Espoonkatu 7

LIIKUNTARYHMIEN KURSSIKUVAUKSET

Kiertoharjoittelu senioreille

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. Kesto 55-60min.

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 lihasvoima- ja 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 myös yhteistyössä hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden kanssa. Kesto 60min.

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

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 13.1.-9.5.2025
(ei ohjausta 17.-21.2, 18.-21.4 ja 1.5)**

seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45-55min.

Kevyt seniorijumppa

Kevyttä perusjumppaa rauhallisella tahdilla senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45min.

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

Polettivesijumppa +68

Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen kaiken kuntoisille. Poletti vesijumppaan lunastetaan uimahallin kassalta tuntia (1h) ennen ryhmän alkua +68 sporttirannekkeella. Vain yksi poletti/asiakas/uimahallikäynti. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä. Kesto 30 min.

MUITA OHJATTUJA LIIKUNTATUNTEJA

Senioripalloilu

Tunnilla pelaillaan soveltaen eri pallopelejä, joihin on helppo tulla mukaan esim. sulkapallo, kävelysähly, pehmolentopallo. Kesto 60min.

Lisää kurssikuvauksia myös yhteistyötahoilta, lisätiedot kurssien perässä.

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 13.1.-9.5.2025
(ei ohjausta 17.-21.2, 18.-21.4 ja 1.5)**

Ilmoittautuminen Espoon kaupungin ohjatun liikunnan kursseille

Kevätkauden vapaille liikuntakurssipaikoille voi ilmoittautua tiistaina 7.1.2025 klo 12 alkaen.

Ilmoittautumiset: <https://resurssivaraus.espoo.fi/ohjattuliikunta/haku>

tai puhelimitse: 09-8166 0800.

Kevätkauden liikuntakurssitarjonta löytyy samasta linkistä

<https://resurssivaraus.espoo.fi/ohjattuliikunta/haku>

Ilmoittautua voi niin kauan, kuin liikuntakursseilla on tilaa.