

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 1.9.-13.12.2025
(ei ohjausta 13.-17.10 ja 6.12)**

Maanantai			
9:00-9:45	Seniorijumppa	EBK-Honka areena	ei ilmoittautumista
10:00-11:00	Senioripalloilu	EBK-Honka areena	ei ilmoittautumista
9:30-10:25	Kiertoharjoittelu senioreille	Kannunsillanmäen kuntosali 1	täynnä
12:15-13:00	Tuolijumppa	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
Tiistai			
12:00-12:45	Kehonhuolto	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
13:15-14:10	Kuntosali senioreille	Kannunsillanmäen kuntosali 1	ilmoittaudu
Keskiviikko			
9:00-9:45	Seniorijumppa	Kuntokeskus Ole.Fit Espoo	ei ilmoittautumista
10:00-11:00	Kuntosali +68	Kuntokeskus Ole.Fit Espoo	täynnä
Torstai			
9:00-9:45	Tuolijumppa	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
10:15-11:15	Voima ja tasapaino +75	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
12:00-13:00	Voima ja tasapaino +75	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
13:30-14:15	Ulkojumppa senioreille 4.9-9.10	Keski-Espoon urheilupuisto, tekonurmi II	ei ilmoittautumista
Perjantai			
10:00-10:55	Kehonhuolto senioreille	Kuntokeskus Ole.fit Espoo	ei ilmoittautumista
11:15-12:15	Kuntosali +68	Kuntokeskus Ole.fit Espoo	ilmoittaudu
13:30-14:25	Kiertoharjoittelu	Kannunsillanmäen kuntosali 1	ilmoittaudu

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 1.9.-13.12.2025
(ei ohjausta 13.-17.10 ja 6.12)**

Ilmoittautuminen Espoon kaupungin syksyn ohjatun liikunnan kursseille

Tiistaina 12.8. klo 11-12 Keski- ja Pohjois-Espoon liikuntaryhmät

Ilmoittautumiset: espoo.fi/ohjattuliikunta

tai puhelimitse: 09-8166 0800.

Syyskauden liikuntakurssitarjonta on nähtävissä keskiviikkona 19.6. klo 12 alkaen.

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

Ilmoittautua voi niin kauan, kuin liikuntakursseilla on tilaa.

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 1.9.-13.12.2025 (ei ohjausta 13.-17.10 ja 6.12)

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 hyvinolon 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 sisäänpääsymaksu. Vain yksi poletti/asiakas/uimahallikäynti. Myynti alkaa tuntia (1 h) ennen ryhmän alkua. **+68 sporttirannekkeella poletin saa maksutta kassalta.** Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät senioreille, Keski-Espoo 1.9.-13.12.2025
(ei ohjausta 13.-17.10 ja 6.12)**

MUITA OHJATTUJA LIIKUNTATUNTEJA

Senioripalloilu

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

ESPOON KESKUS 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

Kuntokeskus Ole.Fit Espoo Suvelassa, Sokinsuonkuja 4

Lagstads skola, Espoonkatu 7