

## Kevät 2024

### **Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 8.1.-3.5.2024**

(ei ohjausta 19.–23.2. eikä arkipyhinä)

Katso ohjattujen liikuntaryhmien kurssikuvaukset sivulta 3.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-pe klo 12-13 tai

[espoo.fi/ohjattuliikunta](https://espoo.fi/ohjattuliikunta) Paljon tarjontaa myös ilman ennakoilmoittautumista.

Maksutonta live-jumppaa, jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi [espoo.fi/omatoimiliikunta](https://espoo.fi/omatoimiliikunta)

### **ESPOON KESKUS, KARHUSUO JA KAUKLAHTI**

#### **Alueen liikuntapaikat:**

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontori 3krs

Jalkapallohalli EBK-Honka areena Espoon keskuksessa, Kylävainiontie 2

Keski-Espoon uimahalli Espoon keskuksessa, Kaivomestarinniitty 2

Kaukalahden elä ja asu -seniorikeskus, Hansakartano 4

Kannusillanmäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4

Karhusuon koulun liikuntasali, Karhuniitynkuja 3

Kuntokeskus Ole.Fit Espoo Suvelassa, Sokinsuonkuja 4

Lagstads skola, Espoonkatu 7

#### **Maanantai**

##### **Jalkapallohalli EBK-Honka areena**

9.00-9.45 Seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

10.00-11.00 Senioripalloilu, ei ennakoilmoittautumista

##### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

10.00-10.55 Kiertoharjoittelu

11.00-11.55 Kuntosali erityisryhmille

##### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

13.00-13.30 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

13.35-14.05 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

##### **Lagstads skola**

17.00-18.00 Sovellettu jooga, lisätiedot [virpi.guttorm@emy.fi](mailto:virpi.guttorm@emy.fi)

#### **Tiistai**

##### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

9.30-10.00 Vesijumppa erityisryhmille

10.05-10.35 Vesijumppa erityisryhmille

##### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

13.30-14.25 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakoilmoittautumista

### **Kuntokeskus Ole.Fit Espoo**

9.00-9.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.00-11.00 Kuntosali +68

11.15-12.15 Kuntosali senioreille

### **Koulumestarin koulu**

17.00-18.00 Sovellettu sähly, lisätiedot [kaj.jarvisalo@emy.fi](mailto:kaj.jarvisalo@emy.fi)

### **Lagstads skola**

19.00-20.00 Sovellettu itämainen tanssi, lisätiedot [virpi.guttorm@emy.fi](mailto:virpi.guttorm@emy.fi)

### **Keskiviikko**

#### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

12.30-13.30 Kuntosali tutuksi +68 opastus, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

16.15-17.00 Sovellettu uintiaika erityisryhmille yli 12 v.

17.15-18.00 Sovellettu uinninohjaus yli 12 v.

18.00-18.45 Sovellettu uinninohjaus yli 12 v.

#### **Karhusuon koulun liikuntasali, Karhuniitynkuja 3**

14.30-15.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Kuntokeskus Ole.Fit Espoo**

10.00-10.55 Kehonhuolto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

11.15-12.15 Kuntosali +68

#### **Storängens skola (Rehtorinkujan yksikkö), liikuntasali**

17.00-18.00 Sovellettu futsal lisätiedot [kaj.jarvisalo@emy.fi](mailto:kaj.jarvisalo@emy.fi)

### **Torstai**

#### **Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus**

9.00-9.55 Kiertoharjoittelu senioreille

10.10-10.55 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Espoon keskuksen palvelukeskus**

9.00-9.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

10.00-10.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.45-12.45 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

11.15-12.10 Kiertoharjoittelu

### **Lagstads skola**

19.00-20.00 Sovellettu sulkapallo, lisätiedot [saara.arkimo@emy.fi](mailto:saara.arkimo@emy.fi)

### **Perjantai**

#### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

9.00-9.55 Kiertoharjoittelu

10.00-10.55 Kuntosali erityisryhmille

### **Jalkapallohalli EBK-Honka areena**

10.00-10.45 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

13.10-13.40 Vesijumppa erityisryhmille

13.45-14.15 Vesijumppa erityisryhmille

### **Kannusillanmäen liikuntahalli, kuntosali**

16.00-17.00 Sovellettu kuntosali, lisätiedot [virpi.guttorm@emy.fi](mailto:virpi.guttorm@emy.fi)

## **LIIKUNTARYHMIEN KURSSIKUVAUKSET**

### **Avoin kuntosali erityisryhmille**

Omatoimista kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Tunnilla on käytettävissä tasapainovälineitä. Ei ohjattua alkulämmittelyä. Asiakkaan tulee kyetä toimimaan ja siirtymään laitteesta toiseen itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55min.

### **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. Kesto

### **Kuntosali erityisryhmille**

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatut venyttelyt. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55min.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
- toimintakykyysi 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 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.

### **Vesijumppa erityisryhmille**

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista ja joille kertamaksuvesijumppa on liian raskas. Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen. Tunti on teholtaan kertamaksuvesijumppaa kevyempi. Kesto 30min.

### **Sovellettu perheuinti 3-12 -vuotiaalle lapsille perheineen**

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Veteen totuttelua ja uinninohjauksellisia vinkkejä lämminvesialtaassa. Oma avustaja tarvitaan. Huomioitahan, että allastiloissa toimittaessa lapsen suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa. Ryhmään voi ottaa myös perheenjäseniä mukaan.

Kesto 45 min.

### **Sovellettu uinninohjaus erityisryhmille yli 12-vuotiaille**

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Tuntia suositellaan 12 vuotta täyttäneille. Uintiaika sisältää omatoimista vedessä liikkumista lämminvesialtaassa. Ohjaajat antavat henkilökohtaista uinninohjausta ja vinkkejä yksilöllisten tarpeiden mukaan. Oma avustaja tarvitaan. Huom. yksi avustaja per osallistuja, vain tarvittaessa useampi. Huomioitathan, että allastiloissa toimittaessa osallistujan suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa. Kesto 45min.

### **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.**