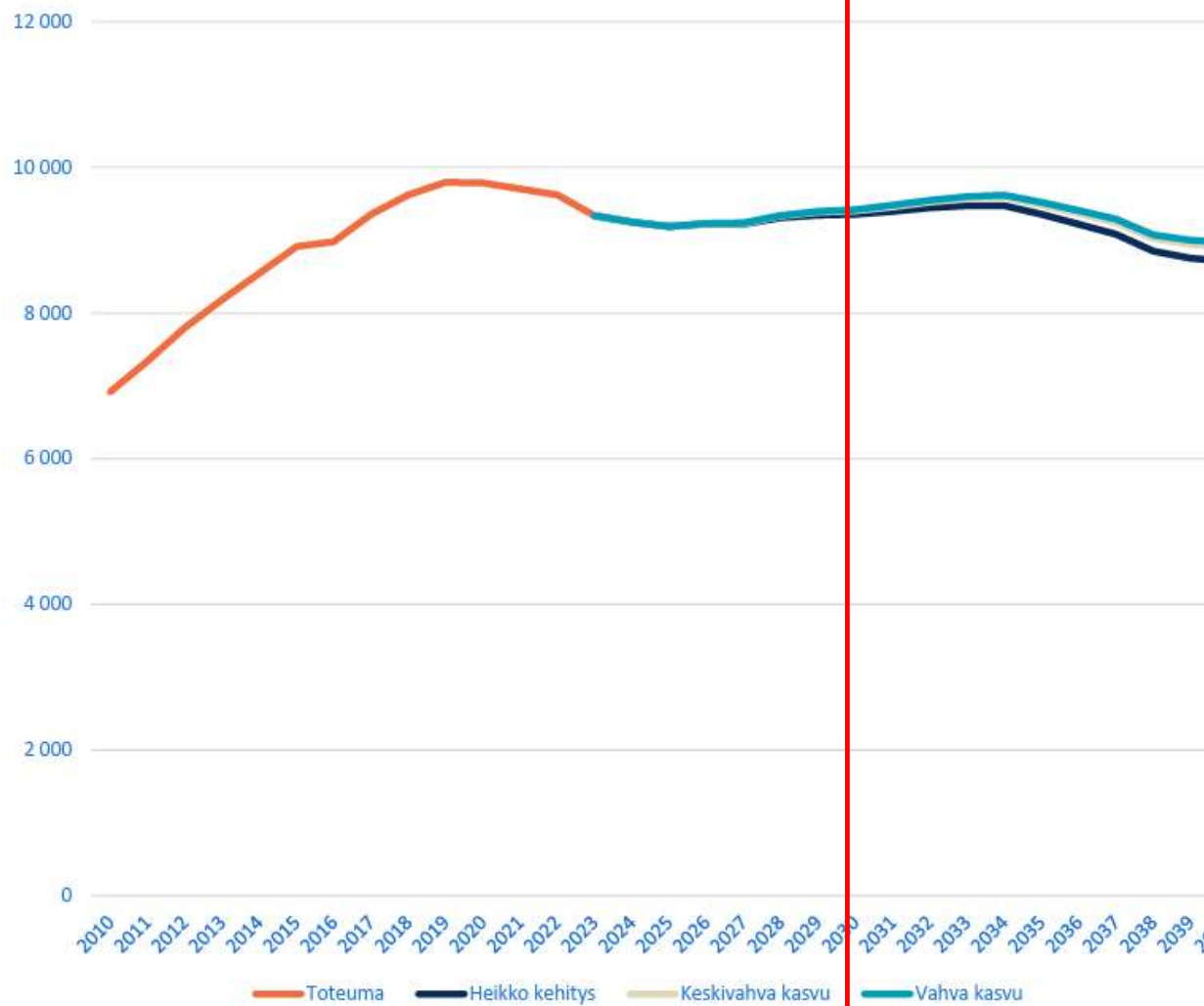


A horizontal strip at the top of the page showing a border of green grass and some dry leaves on the left, meeting a grey asphalt pavement on the right.

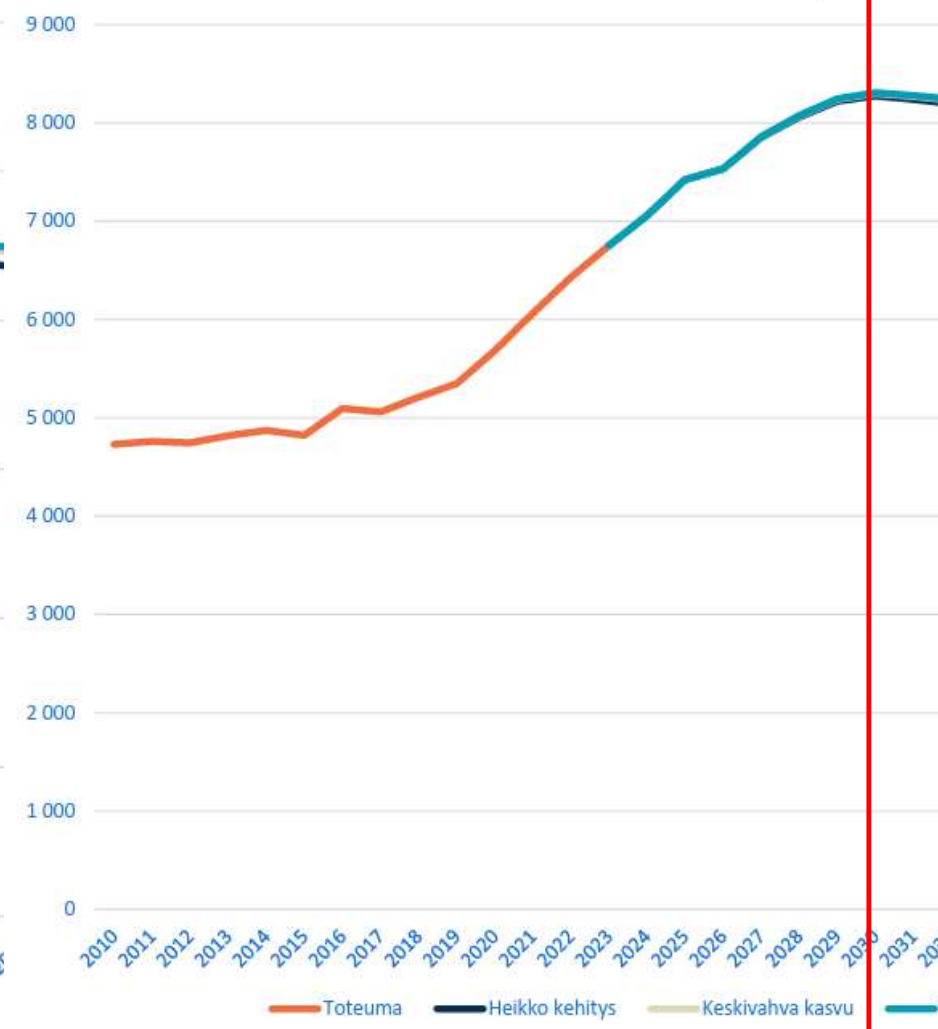
Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet Hämeenlinnassa



65–74-vuotiaiden väestönkehitys 2010-2040

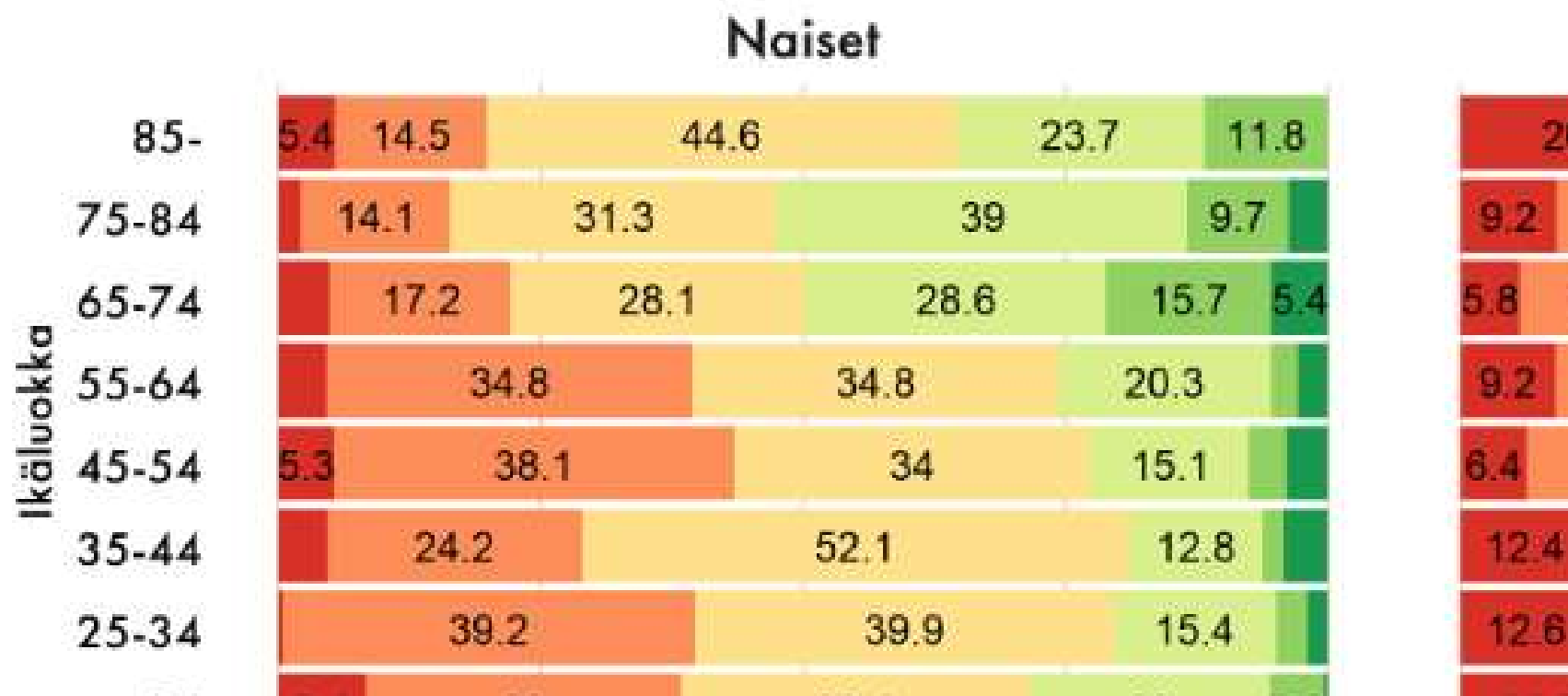


75–84-vuotiaiden väestönkehitys 2010-2040



Kuinka paljon aikaa käytät tavallisena päivänä kevyeen hyötyliikuntaan?

1 = vähemmän kuin 10 minuuttia/päivä, 2 = 10 - 29 minuuttia/päivä, 3 = 30 - 59 minuuttia/päivä, 4 = 60 - 119 minuuttia/päivä, 5 = 120 minuuttia tai enemmän päivässä

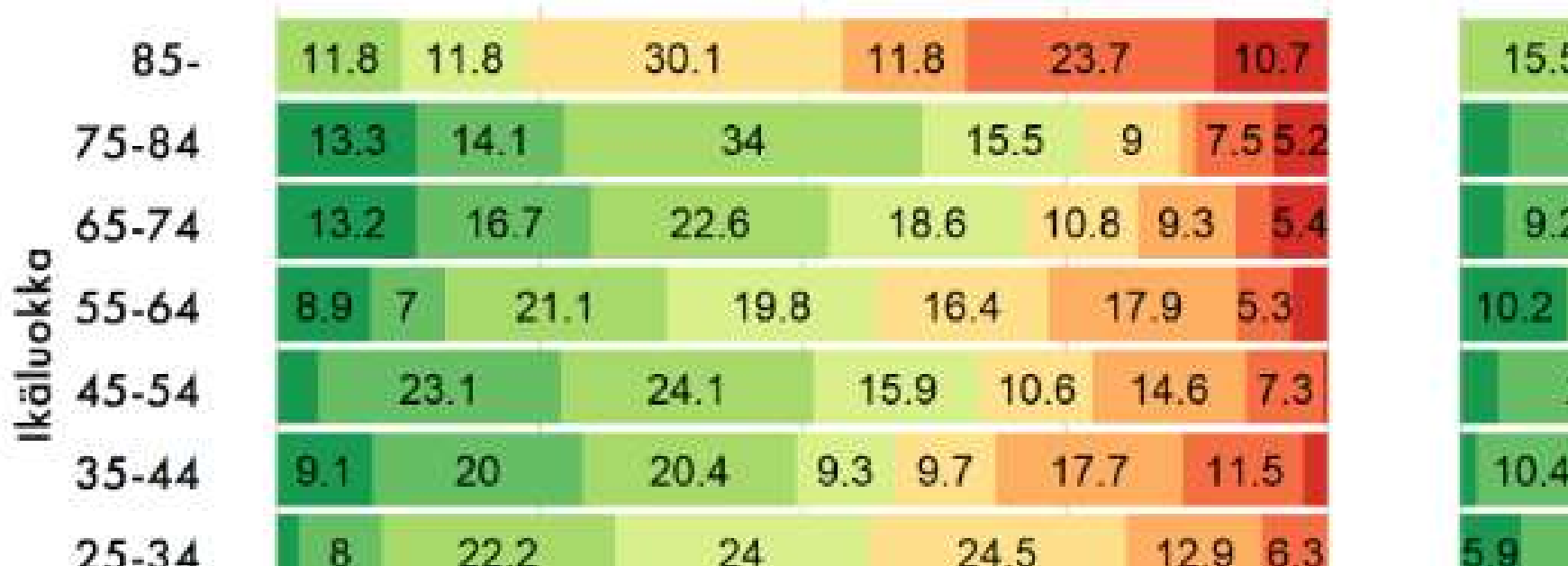


Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, (n=1230)

1 = päivittäin, 2 = 4 - 6 kertaa viikossa, 3 = 3 kertaa viikossa, 4 = 2 kertaa viikossa, 5 = kerran viikossa, 6 = kerran kuukaudessa tai harvemmin, 7 = kerran vuodessa tai harvemmin, 8 = en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

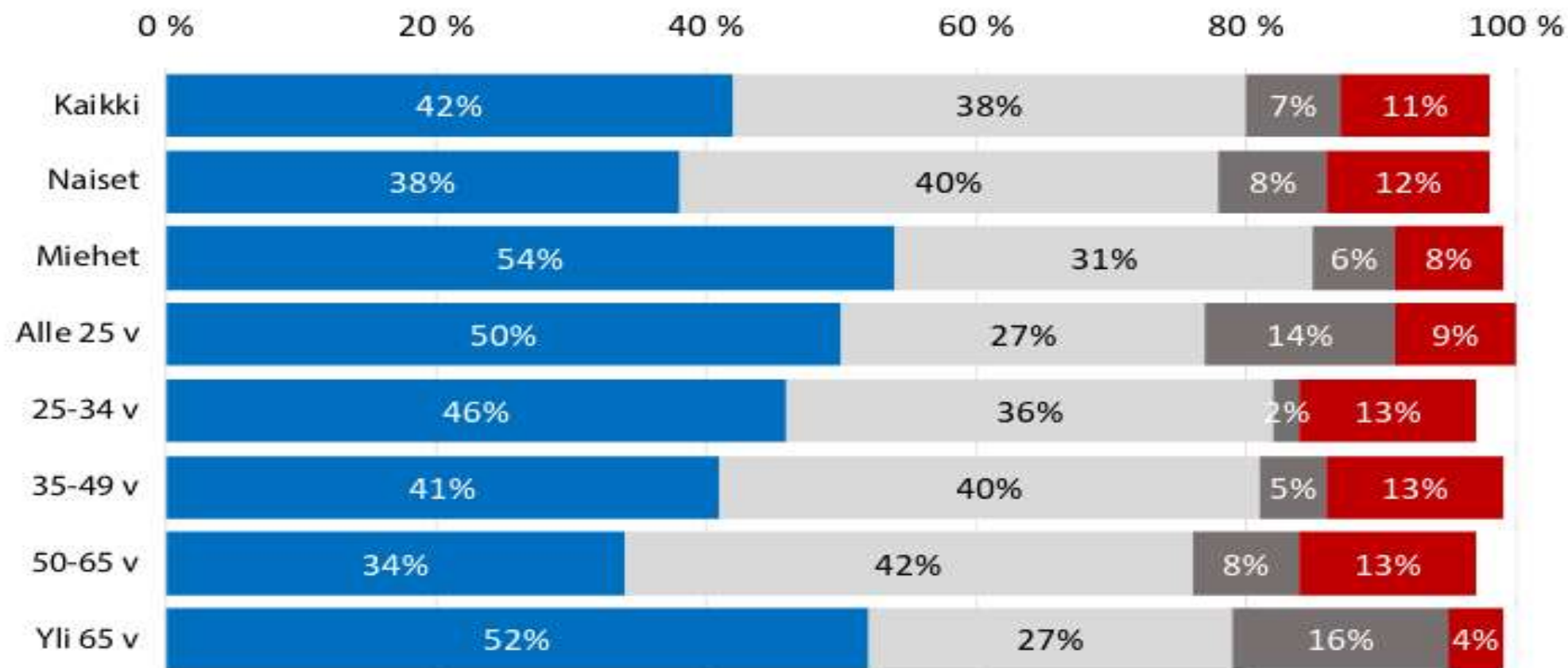


Naiset



3 Liikuntasuosituksen toteutuminen Hämeenlinna

KYSYMYS: Arvioi liikutko mä suosituksen mukaisesti? Lue



Liikuntasuositus toteutuu kaikin osin
Liikuntasuositus toteutuu kestävyysliikunnan osalta



Ikäihmisten liikunta- ja liikkumism Hämeenlinnassa

Liikkuminen lähtee jokaisesta itsestä ja liikkumista
paljon!

Hämeenlinnan kaupunki tukee eläkeläisyhdistyksen
maksuttomalla liikuntavuorolla

Ikäinstituutti tuottaa materiaalia ja ohjelmia joka



Ikäihmisten liikunta- ja liikkuminen Hämeenlinnassa

Omaehtoinen liikkuminen

- Kävely-, pyöräily-, patikointi/ulkoilu- ja hiihtoliikunta
 - Pullerin urheilupuisto, Moottorirata, Aunonmäki, jne.
- Lähiliikuntapaikat mm. rantareitillä tai koulualueilla
 - Sairion ranta, Linnanpuisto, Kaurialan koulun alue, Myllymäki, jne.



Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet Hämeenlinnassa

Ohjattu liikunta

**Voit tiedustella
puhelimitse
kurkata
www.liikunta.fi**

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:

**Kauden 2025
alka**

- Eri tasoisia ryhmiä pääasiassa ikäihmisten ko
 - Voima-tasapaino, kuntosali, vesijumppa, k
 - Kuntosali tutuksi -kurssit, Fascia Method –
 - Maksuttomat Megajumppa ja Lavis Loimu
 - Liikuntaneuvonta (maksuton ja yksilöllinen
 - Terve Päivä -digivalmennus (maksuton eli
ikäihmisille), pilotti talven 2024-2025 aika
- Maksutonta toimintaa koulujen syys- ja hiihto

Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet
Hämeenlinnassa
Uimahallit Hämeenlinna
Lammi

Hämeenlinnan

uimahalli:

maanantai klo 6.00-20.30

tiistai klo 11.00-20.30

keskiviikko klo 6.00-20.30

torstai klo 6.00-20.30

perjantai 6.00-20.30

lauantai 11.00-17.00

sunnuntai 11.00-17.00

1.1.2025 alkaen

Tuote

Keräilykäyttö

10 käynnin sarjalippu
(voimassa 550 vrk.)

Sarjaranneke

5,50€ (ostetaan kerran omaksi)

Aikuiset

7,60 €

60,80 €

Aamu-uinti aik. klo 6.00-8.00

5,00 €

45,90 €

Lapset alle 16v.

4,50 €

36,30 €

Invalidit *

4,50 €

40,00 €

1.1.2025 alkaen

Tuote

Sarjaranneke

Aikuiset

Aamu-uinti aik. k

Lapset alle 16v.

Invalidit *



Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet Hämeenlinnassa

Kuntosalimahdollisuudet

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

- Hämeenlinnan uimahalli -> uimahallin hinnaston mukaisesti
- Lammin uimahallin kuntosali
- Iittala-hallin kuntosali
- Rengon koulun kuntosali
- Hauhon yhtenäiskoulun kuntosali

HAUHON KUNTOSALI

Aikuiset

eläkeläinen, opiskelija, työ

Hauhon kuntosalin kulkukortti

IITTALA-HALLIN KUNTOSALI

Aikuiset

eläkeläinen, opiskelija, työ

Iittala-hallin kuntosalin ja Iittalan kentän voim

IITTALAN KENTÄN VOIMAKUNTOSALI

Aikuiset

eläkeläinen, opiskelija, työ

Iittala-hallin kuntosalin ja Iittalan kentän voim

LAMMIN LIIKUNTAKESKUS

Aikuiset

eläkeläinen, opiskelija, työ

Hämeenlinnalaist Senioriliikuntak



**Senioriliikuntakorttia myyvät Hämeen
palvelupisteet.**

Senioriliikuntakortin hi

Syyskausi 2025, 1.7.–31.12.2025, 4

kesäkuu 2025)



Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet Hämeenlinnassa

**60+ luistelu
Torstaisin klo 11-12**

**Liikuntahallit ja Hämeenlinnan Hitaat ry järjestävät
suunnatun luistelun Jääliikuntakeskus Hakiossa. Luistelu
tahtiinsa ilman mailoja tai muita pelivälineitä. Luistelu
eikä sitoutumista.**

Käydä voi silloin kun itselle parasta

Hitaiden väki on paikalla valvomassa



Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet Hämeenlinnassa

Ohjattu liikunta

Vanajaveden opisto:

- Monipuolisesti erilaista ryhmäliikuntaa myös
 - Kuntosaliryhmiä, vesiliikuntaryhmiä
 - Kuntojumppaa, venyttelyä, joogaa, pilates

Vanajaveden Opiston kausimaksut 80-100€
ryhmästä riippuen



Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet Hämeenlinnassa

Ohjattu liikunta

Eläkeläisyhdistykset ja kansanterveysjärjestöt:

- Yhdistykset järjestävät omalle jäsenistölleen mahdollistettua liikuntaa varsin vaihtelevasti
- Vesiliikuntaa, kuntosalia, kuntojumppaa, jooga

Esimerkkeinä:

- Kanta-Hämeen Muistiyhdistys, Hämeenlinnan Hämeenlinnan seudun omaishoitajat, Kanta-H



Ikäihmisten liikunta- ja liikkumismahdollisuudet Hämeenlinnassa

Yksityiset palvelutuottajat

Yksityiset kuntosalit ja -keskukset:

- mm. Forever Pihlajalinna sekä Fitness Femme suunnattuja ryhmäliikunnan tunteja
- Tasapainoklinikka ja Hämeenlinnan fysioterapiakeskus
- Fight House & House of Balance -> palveluita



Kiito

Kysymykset ja yhteydenotot:

S

Tuire Järvinen

toimitusjohtaja

tuire.jarvinen@liikuntahallit.fi

p. 040 5738 346

Pa

liik

p.