



Liikkeellä
kuntoon!

Soveltava liikunta ja paraurheilu Päijät-Hämeessä



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



LIIKKEELLÄ
KUNTOON

Esitteen tiedot seuroista, yhdistyksistä ja ryhmistä on päivitetty elokuussa 2026. Tarkemmat tiedot ryhmistä ja harjoitusajoista löytyvät seurojen/ yhdistysten nettisivuilta. Pääset nettisivuille qr-koodilla tai suoraan linkistä.

Pelicans SB - salibandy

Joona Outakivi
joona.outakivi@gmail.com
044 957 7245



Kaikille avointa salibandya.
Treenit tiistaisin ja torstaisin klo 16-17
Pelicans SB Flyers

FC Lahti juniorit - jalkapallo

Markus Saarikivi
markus.saarikivi@fclahtijuniorit.fi
045 842 7681

Erkkarit - aikuisille
Erytyiset - lapsille ja nuorille
Treenit 2 kertaa viikossa

FC Lahti Erkkarit
FC Lahti Erytyiset



Lahden Karate

Viivi Toivio
viivi.toivio@gmail.com
041 503 6529
Sovelletun karaten ryhmä,
12-vuotiaasta ylöspäin, 1 kerta/viikko
Lahden Karate - sovellettu karate



Lahden Ahkera - yleisurheilu

Kiia Kainulainen
kiianssp@gmail.com
Toiminta on suunnattu itsenäisesti tai
avustajan kanssa ryhmätoiminnassa
pärjääville, erityistä tukea tarvitseville,
8-vuotiaista ylöspäin
Maanantaisin, Monitoimitalo Lähde
Soveltavan yleisurheilun ryhmä



Lahden Taitoluistelijat

Netta Tuominen
netta.tuominen@lahdentaitoluistelijat.fi
040 709 2386
Soveltavan luistelun ryhmä Safiirit
1 kerta/viikko, lauantaisin klo 9-10
Lahden Taitoluistelijat - Safiirit



Lahden Tenniskerho

Anna Degerman
anna.degerman@lahdentenniskerho.fi
050 594 9349
Kaikille avointa tennistä
(näkövammaistennis, Special tennis,
pyörätuolitennis)
Lahden Tenniskerho - paratennis



Esitteen tiedot seuroista, yhdistyksistä ja ryhmistä on päivitetty elokuussa 2026. Tarkemmat tiedot ryhmistä ja harjoitusajoista löytyvät seurojen nettisivuilta. Pääset nettisivuille qr-koodilla tai suoraan linkistä.

Näpjä - maalipalloseura

Petri Posio
posio.petri@gmail.com
040 765 9899
Treenit kerran viikossa
Maalipalloseura Näpjä (Facebook)



Lahden Purjehdusseura

Hanna Similä, toimisto
lps@lahdenpurjehdusseura.fi,
044 0698450
Kaikille avointa toimintaa
Lahden Purjehdusseura



Okeroisten ratsastajat

Suzanni Bebek
okeroistentalli@gmail.com,
044 355 5661
Kaikille avointa toimintaa.
Ratsastusta ja hevos-
avusteista toimintaa.
Okeroisten talli - erityisratsastus



Padel Lahti

Maija Mäkipää
maija@padellahti.fi
040 744 9526
Salpausselkä Park on esteetön.
Soveltava padel keskiviikkoisin
klo 16:30 - 17:30
Padel Lahti - soveltava padel



Lahden Hiihtoseura

Karoliina Mäkelä
karoliina.makela@lhs.fi
044 545 5571
Sovelletun liikunnan ryhmä
Lumitähdet, 2-16 v
tiistaisin kello 17.30-18.30
Lahden Hiihtoseura - hiihtokoulu
Lumitähdet



Viipurin Reipas - voimistelu

Enni Ahvenjärvi
Viipurin Reipas, toimisto
toimisto@viipurinreipas.fi
Soveltavan voimistelun ryhmä
yli 7-vuotiaille
keskiviikkoisin 16-17
Viipurin Reipas - soveltavan voimistelun
ryhmä



Lahden Uimaseura

LAUS:n toimisto
toimisto@lahdenuimaseura.fi,
044 976 8272
Lasten ja nuorten uintiryhmät yhdessä
avustajan kanssa
Lahden Uimaseura - erityisuinti



Retkikunta Racing ry - kiipeily

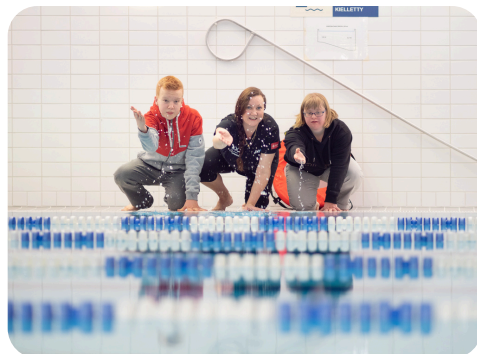
Toimintakoordinaattori
Hannu Mieskolainen
hannu.mieskolainen@gmail.com
Soveltavaa kiipeilyä kaikille
Retkikunta Racing ry



Esitteen tiedot seuroista, yhdistyksistä ja ryhmistä on päivitetty elokuussa 2026. Tarkemmat tiedot ryhmistä ja harjoitusajoista löytyvät seurojen nettisivuilta. Pääset nettisivuille qr-koodilla tai suoraan linkistä.

Lahden Judoseura

Riku Ilmivalta
riku.ilmivalta@gmail.com,
044 256 8260
Sovelletun judon ryhmä,
pääosin nuorille aikuisille,
harjoitukset 2 kertaa/viikko
Lahden Judoseura - parajudo



Lahden seudun kehitysvammaisten tuki

Eeva Väänänen
eeva.vaananen@lskvt.fi,
040 772 9537,
Monipuolisesti eri
harrastusryhmiä
yhdistyksen jäsenille
Lahden seudun kehitysvammaisten tuki
ry - harrasteryhmät



Kaikille avoimen ja soveltavan liikunnan järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa.

Päijät-Hämeen näkövammaiset ry

Katjaana Jokinen
toimisto@phn.fi,
044 705 4060
Erilaisia liikuntaryhmiä
yhdistyksen jäsenille
Päijät-Hämeen näkövammaiset ry -
liikunta ja urheilu



Lahden seudun CP-yhdistys

Heidi Huttunen
heidi.huttunen@cp-liitto.fi,
040 589 5893
Liikuntatapahtumia ja materiaaleja
soveltavan liikunnan tueksi.
Lahden seudun CP-yhdistys - liikunta



Lisätietoja:

Soveltava liikunta
Tapahtumatuotaja
Jaakko Rätty
p. 040 552 4261
jaakko.ratty@phlu.fi