

Soveltava liikunta ja paraurheilu Päijät-Hämeessä



Tähän esitteeseen on kerätty Lahden seudulla toimivia liikunta- ja urheiluseuroja sekä yhdistyksiä, jotka järjestävät kaikille avointa tai soveltavaa liikuntaharrastustoimintaa. Esitteestä vastaa Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry ja se on tehty osana Paralympiakomitean Avoimet ovet - hanketta.

Esitteen tiedot seuroista, yhdistyksistä ja ryhmistä on päivitetty joulukuussa 2024. Tarkemmat tiedot ryhmistä ja harjoitusajoista löytyvät seurojen nettisivuilta. Pääset nettisivuille qr-koodilla tai suoraan linkistä.

Pelicans SB - salibandy

Joona Outakivi
joona.outakivi@gmail.com
041 745 4084



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

[Pelicans/erkkasäbä](#)

Lahden Karate

Hanna Saario
hannasaario1@gmail.com
040 664 6126

Soveltavan karaten ryhmä, 12-vuotiaasta ylöspäin, 1 kerta/viikko



[Lahden karate/sovellettu karate](#)

Lahden Tenniskerho

Anna Degerman
anna.degerman@lahdentenniskerho.fi
050 594 9349

Kaikille avointa tennistä



[Lahden tenniskerho/paratennis](#)

FC Lahti juniorit - jalkapallo

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



[FC Lahti / erityiset](#)

[FC Lahti / erkkarit](#)

Erkkarit - yli 13-vuotiaille erityisnuorille ja Erityiset - suunnattu 7-13-vuotiaille lapsille

Lahden Taitoluistelijat

Oona Heilala
harraste.ltl@gmail.com
044 218 9200

Soveltavan luistelun ryhmä Safiirit, 1 kerta/viikko



[Lahden taitoluistelijat/Safiirit](#)

Näpjä - maalipalloseura

SamiHeikkinen
sami.heikkinen96@icloud.com
044 506 8803



Kilpajoukkue sekä harrastejoukkue

[Näpjä maalipalloseura/Facebook](#)

Lahden Purjehdusseura

Hanna Similä, toimisto
lps@lahdenpurjehdusseura.fi,
044 0698450

Kaikille avointa toimintaa



[Lahden purjehdusseura/toiminta](#)

Okeroisten ratsastajat

Suzanni Bebek
okeroistentalli@gmail.com,
044 355 5661

Kaikille avointa toimintaa.
Ratsastusta ja hevos-
avusteista toimintaa.



[Okeroistentalli/erityisratsastus](#)

Padel Lahti

Maija Mäkipää
makipaamaija@gmail.com
040 744 9526



Salpausselkä park on esteetön.
Soveltava padel keskiviikkoisin klo
16:30 - 17:30

[Padel Lahti / soveltava padel](#)

Lahden Ahkera

Matti Hannikainen
matti.hannikainen@lahdenahkera.fi
044 2574 545

Yleisurheilukoulu kesällä
yli -10 vuotiaille



[Lahden Ahkera/yleisurheilukoulu](#)

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/soveltava
hiihtokoulu Lumitähdet](#)

Viipurin Reipas

Emma Rapanen
toimisto@viipurinreipas.fi
0444914499

Soveltavan voimistelun ryhmä,
harjoitukset 1 kerta/viikko

[Viipurin Reipas/ Soveltavan
voimistelun ryhmä](#)



Lahden Uimaseura

LAUS:n toimisto
toimisto@lahdenuimaseura.fi,
044 976 8272

**Kaikille avointa uintia
pienen ja ison altaan
ryhmät**



[Lahden Uimaseura/Erityisuinti](#)

Lahti Basketball

Ella Heikkinen
ella.heikkinen@pp1.inet.fi,
040 053 1761,



**Unified koripalloa
16-vuotiaasta ylöspäin**

[Lahti Basketball/Unified koripallo](#)

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 ry

Eeva Väänänen
eeva.vaananen@lskvt.fi,
040 772 9537,

**Monipuolisesti eri
harrastusryhmiä
yhdistyksen jäsenille**



[Lahdenseudun kehitysvammaisten tuki Ry](#)

Päijät-Hämeen näkövammaiset ry

Katjaana Jokinen
toimisto@phn.fi, 044 705 4060

**Erilaisia liikuntaryhmiä
yhdistyksen jäsenille**



[Päijät-Hämeen näkövammaiset ry /
liikunta- ja urheilutoiminta](#)

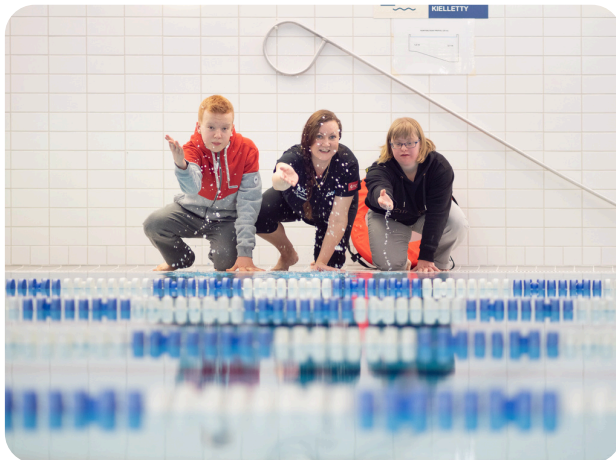
Lahden seudun CP-yhdistys

Hanna Ihantola, liikunta
Hanna.ihantola@cp-liitto.fi, 044 059 2635

**Liikuntatapahtumia ja
materiaaleja soveltavan
liikunnan tueksi.**



[Lahden seudun CP-yhdistys](#)



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.

Lisätietoja:



Avoimet Ovet -hanke,
vol 2 Päijät-Hämeessä