LIIKUNTAKALENTERI

syksy

2022

RIIHIMÄKI

Sisällys

ILMOITTAUTUMINEN 2
KAUDET 2
MAKSUT 2
VAKUUTUS 2
KURSSIEN VIIKKOKALENTERI 3
MAANANTAI 3
TIISTAI 4
KESKIVIIKKO 5
TORSTAI 7
AVOIMET LIIKUNNAT 8
MAANANTAI 8
TIISTAI 8
TORSTAI 9
PERJANTAI 9
MAANANTAI – SUNNUNTAI 9
VAUVA- JA TAAPEROUINTI 10
PEUHAPÄIVÄT 10
MUU HYVINVOINTIA TUKEVA TARJONTA 11
Liikuntaneuvonta 11
Kuntotestit 11
Kuntosaliopastus 11
Kehonkoostumusmittaus 11
Ajanvaraus ja lisätietoja 11
YHTEYSTIEDOT 12

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskausi
1.8.2022–7.8.2022 sähköisesti Liikuntapaikkavarauskalenterin kautta
1.8.2022–5.8.2022 klo 9-12 puhelimitse myöhemmin ilmoitettavasta numerosta.

Kevätkausi
5.12.2022–11.12.2022 sähköisesti Liikuntapaikkavarauskalenterin kautta
7.12.2022–9.12.2022 klo 9-12 puhelimitse myöhemmin ilmoitettavasta numerosta.

Voit ilmoittautua yhteen vesiliikuntaryhmään ja yhteen kuntojumppa- / kuntosaliryhmään.
Ilmoittautuminen ryhmiin on sitova.
Syksyn ryhmään päässeille ilmoitetaan sähköpostitse tai tekstiviestillä pe 12.8. aikana.
Ilman ryhmää jääneille ei ilmoiteta erikseen.

Tiedustelut ja lisätiedot:
Vastaava liikunnanohjaaja
Anna-Maija Peltola
040 330 4740
anna-maija.peltola@riihimaki.fi

KAUDET

Syyskausi
29.8.2022–2.12.2022 (koululaisten syyslomaviikolla 42 ei ryhmiä).

Kevätkausi
9.1.2023 – 26.5.2023 (koululaisten talvilomaviikolla 8 ei ryhmiä).
Ilmoittaudutaan poikkeuksellisesti erikseen syyskauden aikana. Aika ilmoitetaan myöhemmin.

MAKSUT

Kausimaksut suoritetaan aina kauden ensimmäisen kuukauden aikana uimahallin kassalle.

Erityisliikuntaryhmät ovat maksuttomia.
Ikääntyneiden ryhmissä kausimaksu on 22 € / kausi / henkilö.
Muissa ohjatuissa ryhmissä kausimaksu on 35 € / kausi / henkilö.
Kuuden kerran kurssimaksu on 15 € / henkilö.

Lisäksi uimalassa pidettävien tuntien osalta peritään hinnaston mukainen uimalan sisäänpääsymaksu / kerta. Ei koske maauimalan yläsalissa pidettäviä tunteja.

Kauden aikana voidaan perua yksi kerta ilman, että korvauskertaa järjestetään. Tämä ei koske kuuden kerran kursseja. Liikunta- ja hyvinvointikeskuksesta riippumattomista syistä peruttuja tunteja ei korvata.

VAKUUTUS

Vakuutus on voimassa kaupungin järjestämissä ja valvomissa toiminnoissa, tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

KURSSIEN VIIKKOKALENTERI

MAANANTAI

8.45 – 9.15 **Niveloireisten vesijumppa**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Sopii henkilöille joilla on tekoniveliä tai henkilöille, jotka valmistautuvat tekonivelleikkaukseen / kuntoutuvat sellaisesta. Myös muut niveloireista kärsivät ovat tervetulleita ryhmään. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

10 - 10.45 **Ikääntyneiden kevyt tasapaino & venyttely yli 75 vuotiaille**
Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16
Kevyempi tasapainoharjoittelu ja venyttely. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

10 - 11.15 **Pitkäaikaissairaiden vapaa kuntosaliharjoittelu**
Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu pitkäaikaissairaille. Uusille kävijöille ohjataan alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus. Lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

12 - 13 **Ikääntyneiden voimaharjoittelu yli 75 vuotiaille**
Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16
Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia. Ensisijaisesti kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu ensikertalaisille. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

12.30 – 13.15 **Ikääntyneiden vesijumppa yli 65 vuotiaille**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa. Ohjaaja terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa.

13.15 – 14 **Ikääntyneiden vesijumppa yli 65 vuotiaille**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa. Ohjaaja terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa.

13 - 14.15 **Pitkäaikaissairaiden vapaa kuntosaliharjoittelu**
Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu pitkäaikaissairaille. Uusille kävijöille ohjataan alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus. Lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

15 – 16 **Kehitysvammaisten sählykerho**
Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6
Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tekniikkaharjoitteita sekä pelailua. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

TIISTAI

10.15 – 11.30 Näkövammaisten vapaa kuntosaliharjoittelu
Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

13 – 14 Ikääntyneiden kevennetty kuntojumppa yli 65 vuotiaille
Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16
Monipuolista kuntojumppaa kevennetysti. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Ohjaajana terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa.

14 – 16 Työttömien Vireyttä liikunnasta! liikuntapäivä
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Työttömille suunnattu maksuton sisäänpääsy uimahalliin. Toiminta on vapaata ja omaehtoista. Työttömyyttä tai henkilöllisyyttä ei tarvitse todistaa. Iltapäivään ilmoittaudutaan uimahallin kassalla tiistaisin klo 13.45–14.30.

15 – 15.45 Selkäsairaiden selkävesijumppa
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Monipuolista vesijumppaa. Tunnilla keskitytään erityisesti keskivartalon harjoitteisiin voimakkaita kiertoliikkeitä välttäen. Ohjaajana vastaava liikunnanohjaaja Anna-Maija Peltola.

16 – 16.30 Kehitysvammaisten Vesihiisien vesijumppa
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

16.30 - 17.15 Pitkäaikaissairaiden vesijumppa
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Ohjaajana vastaava liikunnanohjaaja Anna-Maija Peltola.

17 - 18 Painonhallintaa tukeva liikunta (4.10.-30.11., ei viikolla 42)
Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3
Monipuolista harjoittelua eri välineillä ja kehon omalla painolla. Ei sisällä hyppyjä. Painoindeksin tulee olla vähintään 30 ja ylipainoa vähintään 10kg. Ohjaajana liikunnanohjaaja Mimmu Pietilä.

KESKIVIIKKO

11 - 12 **Mobility circuit** (4.10.-30.11., ei viikolla 42)
Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16
M-CIRCUIT on liikkuvuusharjoitus, jossa hiki virtaa ja kuormitat kehoasi monipuolisesti. Jokainen harjoitus kestää noin 45 min. Harjoituksen rakenne on seuraava: hermostoa rauhoittavat alkupyörittelyt, harjoitukseen valmistava lämmittely ja pääliikkeiden opettelu, liikkuvuusprogressioihin perustuva kuntopiiri (3 x 7 min) ja rauhoittava jäähdyttely. Ohjaajana liikunnanohjaaja Mimmu Pietilä.

12 - 14 **Pitkäaikaissairaiden vapaa kuntosaliharjoittelu**
Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu pitkäaikaissairaille. Uusille kävijöille ohjataan alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus. Lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

12.30 – 13.15 **Ikääntyneiden vesijumppa yli 65 vuotiaille**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa. Ohjaajana vastaava liikunnanohjaaja Anna-Maija Peltola.

13 – 13.30 **Liikuntavammaisten kuntosaliharjoittelu**
Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16
Liikkumisapuvälineen, kuten pyörätuolin, kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

13.45 – 14.30 **Liikuntavammaisten vesijumppa**
Uimahallin tilaussauna, Salpausseläntie 16
Liikkumisapuvälineen, kuten pyörätuolin, kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

15 – 16 **Mielenterveyskuntoutujien sähly**
Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6
Rentoa pelailua yhdessä, omatoimi- / vertaisohjaajavetoinen ryhmä. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

16 – 17 **Kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelu**
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6
Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

16 – 17 **Ikääntyneiden palloilu yli 65 vuotiaille** (kurssin aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin)
Uramon koulu, Uramontie 63
Kurssilla pelataan kävellen helppoja pallopelejä (esim. sähly, jalkapallo, lentopallo). Tunneilla liikutaan hyvässä hengessä, ja ennakko-osaamista ei tarvita. Kurssi on suunnattu henkilöille, jotka pystyvät kävelemään itsenäisesti. Ohjaajana Aaro Kilpinen.

17 – 18 **Työikäisten höntsäpalloilu** (kurssin aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin)
Uramon koulu, Uramontie 63
Erilaisia pallopelejä rennolla meiningillä. Ohjaajana Aaro Kilpinen.

17 – 17.45 **Mobility circuit** (4.10.-30.11., ei viikolla 42)
Karan koulun yläsali, Kalevankatu 13-17
M-CIRCUIT on liikkuvuusharjoitus, jossa hiki virtaa ja kuormitat kehoasi monipuolisesti. Jokainen harjoitus kestää noin 45 min. Harjoituksen rakenne on seuraava: hermostoa rauhoittavat alkupyörittelyt, harjoitukseen valmistava lämmittely ja pääliikkeiden opettelu, liikkuvuusprogressioihin perustuva kuntopiiri (3 x 7 min) ja rauhoittava jäähdyttely. Ohjaajana liikunnanohjaaja Mimmu Pietilä.

17 - 17.45 **Soveltavan liikunnan perhesirkus** (kurssin aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin)
Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3
Perhesirkus on aikuisen ja lapsen yhteinen sirkusteluhetki. Harjoituksissa yhdistyy akrobatian soveltaminen ja sirkusvälineet. Ennakkotaitoja ei tarvita. Soveltavan liikunnan perhesirkus ryhmä on tarkoitettu 2,5-6 -vuotiaille lapsille, joilla on haasteita motoriikassa ja/tai kielellisessä kehityksessä sekä heidän huoltajilleen.

18 - 18.45 **Perhesirkus** (kurssin aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin)
Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3
Perhesirkus on aikuisen ja lapsen yhteinen sirkusteluhetki. Harjoituksissa yhdistyy akrobatian soveltaminen ja sirkusvälineet. Ennakkotaitoja ei tarvita. Soveltavan liikunnan perhesirkus ryhmä on tarkoitettu 2,5-6 -vuotiaille lapsille, sekä heidän huoltajilleen.

18 - 18.45 **Hyvän mielen tanssiliikunta**
Karan koulun yläsali, Kalevankatu 13-17
Helppoa, hauskaa ja hikistä tanssiliikuntaa. Tanssitaan menevän musiikin tahtiin, jokainen oman kuntonsa mukaan. Nappaa mukaan vesipullo.

TORSTAI

8.15 - 8.45 **Pitkäaikaissairaiden vesijumppa**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

8.45 - 9.15 **Pitkäaikaissairaiden vesijumppa**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

9.15 – 9.45 **Ikääntyneiden vesijumppa yli 75 vuotiaille**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

10.30 – 11.30 **Neurologinen kuntosaliryhmä**
Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16
Voima- ja tasapainoharjoittelua kuntosalilla. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen.

12 -13 **Ikääntyneiden voimaharjoittelu yli 75 vuotiaille**
Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16
Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia. Ensisijaisesti kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu ensikertalaisille. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

13.30 – 14.15 **Ikääntyneiden vesijumppa yli 65 vuotiaille**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa. Ohjaajana terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa.

14.15 – 15 **Ikääntyneiden vesijumppa yli 65 vuotiaille**
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa. Ohjaajana terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa.

17.30 - 18.15 **Lempeä Liike** (kurssin aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin)
Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3
Lempeää liikettä vähän liikkuneille ja palauttavaa liikettä kaipaaville. Tanssillinen kehonhuoltotunti.

18.20 - 19 **Rentoutus** (kurssin aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin)
Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3
Erilaisia rentoutusharjoituksia. Varustaudu lämpimillä vaatteilla. Voit ottaa mukaasi myös viltin ja pienen tyynyn.

AVOIMET LIIKUNNAT

Avoimiin iikuntoihin ei ole ennakkoilmoittautumista.

MAANANTAI

16 - 16.45 **Kiertoharjoittelu**, maksuton
Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3
Treeni haastaa niin lihaskuntoa kuin hapenkuljetuselimistöä eli saa sykkeen nousemaan. Kiertoharjoittelutunti pitää sisällään lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä omaa kehonpainoa ja erilaisia treenivälineitä käyttäen sekä loppuvenyttelyt.

17 - 17.45 **Kehonhuolto**, maksuton
Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3
Tunti lisää kehon hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta lisääviä ja kehoa avaavia liikkeitä sekä kehonhallintaa. Alussa kevyt ja helppo alkulämmittely, joka ei sisällä askelsarjoja. Tunnilla voidaan käyttää välineitä, esimerkiksi kuminauhaa, palloa, mattoa ja keppiä. Ota oma alusta mukaan.

TIISTAI

12 – 12.45 **Tuolijumppa**, maksuton
Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16
Ohjaajana terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa.

17.15 – 18 **Vesijumppa,** uimalan sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2.50€.
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Tunnille oikeuttavan rannekkeen saa uimalan kassalta uintimaksun yhteydessä aikaisintaan 1,5h ennen tunnin alkua. Tunnille mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta.
Avoimet vesijumpat ovat monipuolista harjoittelua musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

TORSTAI

16.30 - 17.15 **Vesijumppa,** uimalan sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2.50€.
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Tunnille oikeuttavan rannekkeen saa uimalan kassalta uintimaksun yhteydessä aikaisintaan 1,5h ennen tunnin alkua. Tunnille mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta.
Avoimet vesijumpat ovat monipuolista harjoittelua musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen.
Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

PERJANTAI

9 – 9.45 **Vesijumppa,** uimalan sisäänpääsymaksu + ohjausmaksu 2.50€.
Uimahallin vesijumppa-allas, Salpausseläntie 16
Tunnille oikeuttavan rannekkeen saa uimalan kassalta uintimaksun yhteydessä aikaisintaan 1,5h ennen tunnin alkua. Tunnille mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta.
Avoimet vesijumpat ovat monipuolista harjoittelua musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen.
Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

MAANANTAI – SUNNUNTAI

Yleisöluisteluvuorot jäähallilla, maksuton
Jäähalli, Hj. Elomaan katu 4

Vuorot löytyvät osoitteesta
https://www.riihimaki.fi/palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/jaahalli/

VAUVA- JA TAAPEROUINTI

Uimahallin tilaussaunat, Salpausseläntie 16
Vauva- ja taaperouinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva, aktiivinen leikkihetki lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan ohjauksessa. Uintituokio sisältää ohjattua toimintaa ryhmässä ja yksilöllisesti. Toiminta perustuu yksilölliseen, lapsilähtöiseen ja kehitykselliseen lähestymistapaan. Erityislapset ovat myös tervetulleita vauva- ja taaperouinteihin.
Vauvauinnin voi aloittaa lapsen täytettyä neljä kuukautta, ja lapsen tulee painaa vähintään viisi kiloa.
Taaperouinti on tarkoitettu yli 1-vuotiaille. Taaperouinnin voi aloittaa ilman aikaisempaa vauvauinti kokemusta.
Vauva- ja taaperouinneissa kahdeksan kerran kausimaksu on 130 €. Maksuun sisältyy ohjausmaksu sekä vauvan / taaperon lisäksi kaksi aikuista, uimahallipalveluiden käytön (suihku ja sauna) sekä alle kouluikäisen sisaruksen / sisarusten uintikerran uimalan muissa altaissa uimahallin ollessa avoinna.
Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin on avoinna 25.7.-22.8.2022.
Uintiryhmät syksyllä 2022 ovat maanantai-iltaisin klo 17-19.30 ja sunnuntai aamuisin 9.30-12.30.

Lisää ryhmistä voit lukea vauva- ja taaperouinnin omilta sivuilta
https://www.riihimaki.fi/ela-ja-voi-hyvin/liikunta-ja-hyvinvointi/ohjattu-liikunta/vauva-ja-taaperouinti/

Lisätietoja:
liikuntapalveluneuvoja
Päivi Kallio
050 348 2029
vauvauinti@riihimaki.fi

PEUHAPÄIVÄT

Urheilutalo, Pohjolankatu 6
Peuhapäivät ovat perheliikunnan tapahtumia, joissa koko perhe pääsee liikkumaan ja leikkimään yhdessä saliin rakennetuilla temppuradoilla sekä peliareenoilla. Peuhapäivien aikataulun osalta toivomme, että perheen pienimmille annetaan tilaa tapahtuman alkupuolella ja isommat pääsevät vuorostaan vauhtiin loppupuolella. Peuhapäivien ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

MUU HYVINVOINTIA TUKEVA TARJONTA

Uimahallin hyvinvointineuvontahuone, Salpausseläntie 16

Liikuntaneuvonta

Liikunta- ja hyvinvointineuvonnassa on mahdollisuus keskustella liikkumisen aloittamisesta ja miettiä yhdessä erilaisia tapoja lisätä arkeen aktiivisuutta. Liikunnan lisäksi keskitymme tarvittaessa myös painonhallinta-, ravitsemus- ja uniasioihin. Neuvonta on maksutonta kehonkoostumusmittausta lukuun ottamatta.

Kuntotestit

Kuntotestit voidaan tehdä henkilölle, joka on aloittamassa elämäntapamuutosta. Kuntotestit sisältävät tasapaino-, lihaskunto- ja liikkuvuustestejä.

Kuntosaliopastus

Kuntosaliohjelma ja -opastus on tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole aiempaa kuntosaliharjoittelutaustaa tai edellisestä kuntosalikäynnistä on kulunut jo useampi vuosi. Jos et halua harjoitella kuntosalilla, voimme tehdä sinulle kotijumppaohjelman. Kotijumppaohjelma käydään yhdessä läpi ennen harjoittelun aloittamista.

Kehonkoostumusmittaus

Kehonkoostumusmittaus antaa kattavan raportin kehosi koostumuksesta mm. lihas- ja rasvamassan määrästä, sisäelinten ympärillä olevasta rasvasta ja nestetasapainosta. Teemme mittauksen InBody 770- laitteella, jonka päällä seisot paljain jaloin. Mittaus kestää vajaan minuutin ajan. Kehonkoostumusmittaus maksaa 20 €/kerta. Mittaus ei sovellu henkilölle, jolla on sydämentahdistin.

Ajanvaraus ja lisätietoja

Terveysliikunnanohjaaja
Sanna-Maija Elomaa
sanna-maija.elomaa@riihimaki.fi

Liikunnanohjaaja
Mimmu Pietilä
mimmu.pietila@riihimaki.fi

Erityisliikunnanohjaaja
Taru Riikonen
taru.riikonen@riihimaki.fi

YHTEYSTIEDOT

vs. liikunta- ja hyvinvointipäällikkö
Markus Rantsi
p. 040 485 4605
markus.rantsi@riihimaki.fi

Vastaava liikunnanohjaaja
Anna-Maija Peltola
p. 040 330 4740
anna-maija.peltoa@riihimaki.fi

Terveysliikunnanohjaaja
Sanna-Maija Elomaa
p. 040 330 4734
sanna-maija.elomaa@riihimaki.fi

Hankkeista vastaava liikunnanohjaaja
Mimmu Pietilä
p. 050 576 6002
mimmu.pietila@riihimaki.fi

Erityisliikunnanohjaaja
Taru Riikonen
p. 050 435 9993
taru.riikonen@riihimaki.fi

Liikuntapalveluneuvoja
Päivi Kallio
p. 050 348 2029
paivi.kallio@riihimaki.fi

Liikunta- ja hyvinvointikeskus pidättää oikeuden muutoksiin.