

Liikuntakalenteri

kevät 2023



RIIHIMÄKI

Sisällys

<i>Ohjatut liikuntaryhmät</i>	2
<i>Ilmoittautuminen</i>	2
<i>Yleiset käytänteet</i>	2
<i>Kuntoliikkujien ryhmät</i>	3
<i>Liikkuvuus-, tasapaino- ja kehonhuoltoryhmät</i>	5
<i>Soveltava liikunta</i>	6
<i>Soveltava liikunta - lapset</i>	8
<i>Perheliikunta</i>	8
<i>Omatoimiset kuntosaliryhmät</i>	9
<i>Muu terveyttä edistävä liikunta</i>	10
<i>Liikunnallisen elämäntavan edistäminen</i>	11
<i>Yhteystiedot</i>	12

Ohjatut liikuntaryhmät

- *kevätkausi 9.1. – 27.1.2023*
- *uudet ryhmät 6.2. – 12.5.2023*

Ohjauskausi on tauolla viikoilla 5 ja 8 sekä Kiirastorstaina 6.4.

Ilmoittautuminen

Suoraan ryhmän ohjaajalle, puhelimitse tai sähköpostilla etunimi.sukunimi@riihimaki.fi

Ilmoittautumisaika 10.1. - 31.1.2023

- *Voit ilmoittautua kahteen kuntojumppa-/ kuntosaliryhmään.*

Ilmoittautuminen ryhmiin on sitova.

Ryhmään valituille ilmoitetaan sähköpostitse tai tekstiviestillä viikon 5 aikana.

Yleiset käytänteet

- *Vakuutus on voimassa kaupungin järjestämissä ja valvomissa toiminnoissa, tilaisuuksissa ja tapahtumissa.*
- *Ryhmiiin osallistuminen edellyttää 16 vuoden ikää.*
- *Kauden aikana voidaan perua maksullisista ryhmistä yksi kerta ilman, että korvauskertaa järjestetään. Tämä ei koske 6 kerran lyhytkursseja. Liikuntakeskuksesta riippumattomista syistä peruttuja tunteja ei korvata.*
- *Liikuntakeskus pidättää oikeuden muutoksiin.*
- *Ryhmä toteutuu kun ilmoittautuneita on vähintään 5.*

Kuntoliikkujien ryhmät

Tasapaino- ja voimakurssi 6.2. – 8.5.2023 (Ei 20.2., 27.3, 10.4., 1.5.) 10 kertaa

Seniorikulma, Hämeenkatu 9-15 tila 8

Maanantai klo 9 – 9.45

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Hinta: 20€

Tasapaino- ja voimakurssilla vahvistamme kehoa lihaskunto- sekä liikehallintaharjoitteilla. Keskitymme erityisesti alaraajojen voimaan. Lisäksi jokaisella tunnilla haastamme tasapainoa erilaisilla harjoitteilla. Kaikki harjoitteet teemme seisoma-asennossa.

Ohjattu kuntosalikurssi 6.2. – 8.5. (Ei 20.2, 27.3, 10.4 ja 1.5)

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Maanantai klo 15 – 16

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Hinta: 20€

Tunnilla tutustumme liikkeiden suoritustekniikoihin ja teemme ohjatun kuntosaliharjoittelun. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lyhyen loppuvenyttelyn.

Avoin kiertoharjoittelu (ei ilmoittautumista)

Harjunteen koulu, Kalevankatu 3

Maanantai klo 16 - 16.45

Ohjaaja: Mimmi Pietilä

Maksuton

Treeni haastaa niin lihaskuntoa kuin hapenkuljetuselimistöä eli saa sykkeen nousemaan.

Kiertoharjoittelutunti pitää sisällään lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä omaa kehonpainoa ja erilaisia treenivälineitä käyttäen sekä loppuvenyttelyt.

Avoin tuolijumppa (ei ilmoittautumista)

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Tiistai klo 12 – 12.45

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Maksuton

Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Kevennetty kuntojumppa (yli 65v.)

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Tiistai klo 13 – 14

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Hinta: 25€

Monipuolista kuntojumppaa kevennetysti. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Kevyt kiertoharjoittelu 8.2. – 10.5.

Jäähallin liikuntatila, HJ. Elomaan katu 4

Keskiviikko klo 10 – 10.45

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Hinta: 25€

Kevyt kiertoharjoittelussa harjoitamme lihaskuntoa, tasapainoa ja kestävyyttä. Kaikki liikkeet teemme seisoma-asennossa tai istuen. Käytämme tunnilla erilaisia välineitä mm. käsipainoja, vastuskuminauhoja.

Aloittelijoiden kuntosaliryhmä 8.2. – 10.5.

Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4

Keskiviikko klo 11 – 12

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Hinta: 25€

Aloittelijoiden kuntosaliryhmä on tarkoitettu heille, joilla ei ole aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Tutustumme laitteisiin, liikkeisiin ja harjoittelemme yhdessä. Tunti sisältää alkulämmittelyn sekä loppuvenyttelyn.

Ikääntyneiden palloilu 6.2. – 10.5.

Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6

Keskiviikko klo 15 – 16

Ohjaaja: Taru Riikonen

Hinta: 25€

Harjoitellaan rennolla meiningillä erilaisia pallopelejä ikääntyville sovelletusti kuten kävelysählyä ja sulkapalloa. Ei tarvitse osata mitään tai omistaa yhtään välinettä, kiinnostus riittää!

Voimajumppa yli 65.v 8.2. – 10.5.

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Keskiviikko klo 15.30 – 16.30

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Hinta: 25€

Voimajumppa sopii kaikille yli 65.v, jotka haluavat vahvistaa lihaksiaan. Liikkeet tehdään kehonpainoa hyödyntäen sekä erilaisilla välineillä. Teemme seisoma- että makuuasennossa liikkeitä. Alussa lyhyt lämmittely, joka ei sisällä askelsarjoja eikä hyppyjä. Lihaskunto-osuuden jälkeen teemme lyhyet venyttelyt.

Ulkoliikuntaryhmä 9.2. – 11.5.

Torstai klo 10 – 11.30

Ohjaajat: Sanna-Maija Elomaa ja Anna-Maija Peltola

Hinta: 25€

Aina on hyvä sää liikkua ulkona, kun pukeutuu oikein. Ulkoliikuntaryhmä tutustuu erilaisiin liikuntamuotoihin mm. lumikenkäily, geokätköily... Ja tietysti jumpataan ja nautitaan ulkoilmasta.

Liikkuvuus-, tasapaino- ja kehonhuoltoryhmät

FasciaMethod & Asahi –kurssi 6.2. – 8.5.2023 (Ei 20.2., 27.3, 10.4., 1.5.) 10 kertaa

Seniorikulma, Hämeenkatu 9 - 15 tila 8

Maanantai klo 10.15 – 11.00

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Hinta: 20€

Tunneilla yhdistämme Asahi sekä FasciaMethod –liikkeitä.

***Asahi** on suomalainen terveysliikuntamuoto, joka on saanut vaikutteita itämaisista lajeista. Kyse on fysioterapian kaltaisesta menetelmästä, jossa ihminen itse hoitaa ja pitää huolta itsestään tekemällä yksinkertaisia ja luonnollisia liikunnallisia harjoitteita hengityksen kannattelemalla. Asahia pystyy harjoittamaan kuka tahansa, riippumatta iästä tai fyysisestä kunnosta. Asahi on myös psykofyysinen harjoitusmuoto, jonka avulla keho rentoutuu ja mieli rauhoittuu.*

***FasciaMethod** on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunneilla yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeet tehdään seisoma-asennossa ja lattiatasolla jumppamaton päällä.*

Avoin kehonhuolto (ei ilmoittautumista)

Harjunrinteen koulu, Kalevankatu 3

Maanantai klo 17 - 17.45

Ohjaaja: Mimmu Pietilä

Maksuton

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.

Avoin Mobility circuit (ei ilmoittautumista)

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Keskiviikko klo 11 – 11.45

Ohjaaja: Mimmu Pietilä

Maksuton

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.

Soveltava liikunta

Kevyt tasapaino ja venyttely (yli 75 v.)

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Maanantai klo 10 - 10.45

Ohjaaja: Taru Riikonen

Maksuton

Kevyttä tasapainoharjoittelua, jonka tavoitteena on vahvistaa kehon toimintakykyä ja näin ehkäistä kaatumisia. Tunnilla on mahdollisuus tehdä alkulämmittely- ja loppuvenyttely istuen. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Kuntosaliharjoittelu (yli 75 v.)

Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4

Maanantai klo 12 – 13

Ohjaajat: Taru Riikonen ja Mimmu Pietilä

Maksuton

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.

Kehitysvammaisten sähly

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

Maanantai klo: 15 – 16

Ohjaaja: Taru Riikonen

Maksuton

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tekniikkaharjoitteita sekä pelailua.

Liikuntavammaisten kuntosaliharjoittelu

Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4

Keskiviikko klo 13 - 14

Ohjaaja: Taru Riikonen

Maksuton

Liikkumisapuvälineen, kuten pyörätuolin, kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

Mielenterveyskuntoutujien sähly

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

Keskiviikko klo 15 – 16

Ohjaaja: Taru Riikonen

Maksuton

Rentoa pelailua yhdessä. Ohjaaja paikalla useimmiten, ohjaajan estyessä ryhmä toimii omatoimisesti. Pelivälineitä saa lainaan.

Kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelu

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Keskiviikko klo 16 – 17

Ohjaaja: Taru Riikonen

Maksuton

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille ohjattua kuntosaliharjoittelua.

Pitkäaikaissairaiden liikunta

Jäähallin liikuntatila, HJ. Elomaan katu 4

Torstai klo 9 – 10

Ohjaaja: Taru Riikonen

Maksuton

Vaihtuva sisältö, tutustuen erilaisiin liikuntamuotoihin mm. kuntopiiri, tasapainoharjoittelu, keuhonhuolto jne. Sisältö muodostuu tarkemmin osallistujien toiveiden mukaan. Myös ulkoliikuntaa voidaan kokeilla. Syke kohoaa ja mieli kevenee! Soveltuu kaikille pitkäaikaissairaille tuki- ja liikuntaelinsairauksista mielenterveyskuntoutujiin.

Neurologisten kuntosaliharjoittelu

Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4

Torstai klo 11 - 12

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja Taru Riikonen

Maksuton

Voima- ja tasapainoharjoittelua kuntosalilla neurologisia sairauksia kuten parkinson, MS-tauti sairastaville. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Kuntosaliharjoittelu (yli 75 v.)

Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4

Torstai klo: 12 – 13

Ohjaajat: Taru Riikonen ja Anna-Maija Peltola

Maksuton

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.

Soveltava liikunta - lapset

Leppikset -kurssi ajalla 28.2–9.5.2023 (Ei 28.3.) 10 kertaa

Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3

Tiistai klo 17 – 18

Ohjaaja: Taru Riikonen

Maksuton

Ryhmä on tarkoitettu aikuiselle ja alle 13-vuotiaalle lapselle, jolla on erityisen tuen tarvetta. Esim arkuutta, motorisia haasteita, nepsy-haasteita tai kielellisen kehityksen haasteita kuten puheen tuottamisen/ymmärtämisen vaikeuksia. Vaikka mitään edellä mainituista ei olisi diagnosoitu, voi ryhmään ilmoittautua. Moni lapsi voi hyötyä pienemmästä ryhmäkoosta ja toiminnan selkiyttämisestä kuvien avulla. Ryhmässä kokeilemme erilaisia tapoja liikkua ja otamme huomioon lapsilta sekä vanhemmilta nousevia toiveita.

Perheliikunta

Perhesirkus 8.2. alkaen

Harjurinteen koulu, Kalevankatu 3

Keskiviikko klo 17.00 - 17.45 ja klo 18.00–18.45

Ohjaaja: Emmi Malo

Hinta: 25€ /perhe

Perhesirkus on aikuisen ja 2-6 –vuotiaan lapsen yhteinen sirkusteluhetki. Harjoituksissa yhdistyy akrobatian soveltaminen ja sirkusvälineet. Ennakkotaitoja ei tarvita.

Ilmoittautuminen: Mimmu Pietilä

Peuhapäivät

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

klo 9 – 11.30

Maksuton

Peuhapäivät ovat perheliikunnan tapahtumia, joissa koko perhe pääsee liikkumaan ja leikkimään yhdessä saliin rakennetuilla temppuradoilla sekä peliareenoilla.

Sunnuntai 22.1.

Tiistai 21.2. (hiihtolomaviikko)

Sunnuntai 26.3.

Sunnuntai 23.4.

Sunnuntai 7.5.

Omatoimiset kuntosaliryhmät

Pitkäaikaissairaiden kuntosaliharjoittelu

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Maanantai klo 10 – 11.15 ja 13 – 14.15

Keskiviikko klo 12 - 14

Maksuton

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu pitkäaikaissairaille. Uudet kävijät saavat alkuun henkilökohtaisen kuntosaliopastuksen. Lisätiedot: Taru Riikonen

Mielenterveyskuntoutujien kuntosaliharjoittelu

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Tiistai klo 10.15–11.30

Maksuton

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu. Uudet kävijät saavat alkuun henkilökohtaisen kuntosaliopastuksen. Lisätiedot: Taru Riikonen

Vireyttä liikunnasta!

Liikuntailtapäivä työttömille

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Tiistai klo 14 - 16

Maksuton

Kuntosalivuoro on suunnattu työttömille. Toiminta on vapaata ja omaehtoista. Työttömyyttä tai henkilöllisyyttä ei tarvitse todistaa. Lisätiedot: Anna-Maija Peltola

Muu terveyttä edistävä liikunta

Liikuntaneuvonnan jumpparyhmä 2.2. – 11.5. (ei 23.2 ja 6.4)

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Torstai klo 17 – 18

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Maksuton

Liikuntaneuvonnan jumpparyhmä on tarkoitettu heille, joiden liikunnan harrastamisesta on kulunut pidempi aika. Vuosien varrella on ehkä kertynyt ylipainoa ja liikkumaan lähtemiseen tarvitsee kannustusta ja tukea. Huoli omasta terveydestä on herännyt tai terveydenhuollon ammattilainen on huomauttanut elämäntapamuutoksen tärkeydestä hyvinvointiin.

Yksilöllinen liikuntaneuvonnan tapaaminen tammikuussa. Tapaaminen sisältää: alkuhaastattelun, ruokapäiväkirjan analysoinnin, vyötärön ympäryksen mittauksen ja lihaskuntotestit. Halutessa maksullinen Inbody –kehonkoostumusmittaus (20€).

Matalan kynnyksen ryhmäliikunta (2.2. – 11.5.) ei sisällä hyppyjä ja kaikkia liikkeitä voidaan soveltaa kuntotason mukaan. Vahvistamme kehoa lihaskuntoliikkeillä, teemme helppoja askelsarjoja kestävyyskuntoa nostaen, harjoitamme tasapainoa, lisäämme liikkuvuutta sekä huollamme kehoa. Liikumme sään salliessa myös ulkona.

Yksilöllinen liikuntaneuvonnan tapaaminen toukokuussa. Tapaaminen sisältää: Keskustelua kuluneesta kevästä, lihaskuntotestit, vyötärön ympäryksen mittaus. Halutessa maksullinen Inbody –kehonkoostumusmittaus.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Liikuntaneuvonta

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

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

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

Kuntosaliopastus

Kuntosaliopastus ja -ohjelma 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.

Inbody- 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

Hankkeista vastaava liikunnanohjaaja

Mimmi Pietilä

mimmi.pietila@riihimaki.fi

Erityisliikunnanohjaaja

Taru Riikonen

taru.riikonen@riihimaki.fi

Yhteystiedot

sähköposti: etunimi.sukunimi@riihimaki.fi

Anna-Maija Peltola
Vastaava liikunnanohjaaja
p. 040 330 4740

Sanna-Maija Elomaa
Terveysliikunnanohjaaja
p. 040 330 4734

Taru Riikonen
Erityisliikunnanohjaaja
p. 050 435 9993

Mimmu Pietilä
Hankkeista vastaava liikunnanohjaaja
p. 050 576 6002

Päivi Kallio
Liikuntapalveluneuvoja
p. 050 348 2029

Markus Rantsi
vt. Liikuntapäällikkö
p. 040 485 4605