



RIIHIMÄEN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA LIIKUNTAA TARJOAVIEN YHDISTYSTEN TARJONTA 2020 - 2021



Riihimäen kaupunki
Liikunta- ja hyvinvointikeskus
Salpausseläntie 16
11100 Riihimäki

Päiväys 5/2020

www.riihimaki.fi

SISÄLTÖ

Ohjatut liikuntaryhmät 2020–2021

Maksut	1
Ilmoittautuminen	2
Yleiset käytänteet	2
Seniori- ja erityisliikuntakortti	3
Lasten ja nuorten liikunta	4
Aikuisten liikunta	7
Erytisliikunta	9
Ikääntyvien liikunta	12
Avoimet jumpat, maksuttomat	14
Avoimet jumpat, kertamaksulliset	15

Muu hyvinvointia tukeva tarjonta

Hyvinvointineuvonta	16
Elämäntaparyhmät	16
Vain naisille suunnatut toiminnot	17

Liikuntapalveluiden hankkeet

Liikkuva Riihimäki	18
Hyvinvoiva koulu – tasa-arvoinen tulevaisuus	18
Liikkuva opiskelu	18

Yhteystiedot	19
---------------------	-----------

Riihimäen alueen liikuntaa tarjoavat yhdistykset	20
---	-----------

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT 2020–2021

Syyskausi 7.9.2020–4.12.2020 (koululaisten syyslomaviikolla 42 ei ryhmiä).

Kevätkausi 11.1.2021–30.4.2021 (koululaisten talvilomaviikolla 8 ei ryhmiä).

Lisätietoja:

terveysliikunnanohjaaja Kaisa Eiristö p. 040 330 4734, kaisa.eiristo@riihimaki.fi

Tervetuloa mukaan!

MAKSUT

Erityisliikuntaryhmät ovat maksuttomia, muiden ohjattujen ryhmien osalta peritään osallistumismaksu. Lisäksi uimalassa pidettävien tuntien osalta peritään hinnaston mukainen uimalan sisäänpääsymaksu / kerta (ei koske maauimalan yläsalissa pidettäviä tunteja).

Ikääntyneiden (yli 65v.) ryhmissä kausimaksu on 22 € / kausi / henkilö. Ikääntyneiden ryhmä on merkitty liikuntakalenteriin (yli 65v.) -merkinnällä. Muissa ohjatuissa ryhmissä kausimaksu on 35 € / kausi / henkilö. 6 kerran kurssimaksu on 15 € / henkilö.

Osallistumismaksut suoritetaan aina kauden alussa uimahallin kassalle (Salpausseläntie 16) eli syyskuun ja tammikuun aikana.

Vauva- ja taaperouinneissa 8 kerran kausimaksu on 130 €. Maksuun sisältyy ohjausmaksu sekä vauvan / taaperon lisäksi 2 aikuista, uimahallipalveluiden käytön (suihku ja sauna) sekä alle kouluikäisen sisaruksen / sisarusten uintikerran uimalan muissa altaissa.

ILMOITTAUTUMINEN

Henkilö voi ilmoittautua **yhteen liikuntapalveluiden vesiliikuntaryhmään ja yhteen kuntojumppa- / kuntosaliryhmään**. Tarkemmat ilmoittautumisohjeet ovat ilmoittautumislomakkeessa.

Ilmoittautuminen kauden 2020–2021 toimintaan tapahtuu joko sähköisen lomakkeen kautta osoitteessa www.riihimaki.fi/liikuntapalveluiden-lomakkeet/ tai puhelimitse. **Ilmoittautumisaika päättyy su 9.8.**

Puhelimitse ilmoittautuminen on mahdollista tiistaina 9.6., torstaina 11.6., tiistaina 16.6. ja torstaina 18.6. klo 9.00–11.00.

Erityisryhmien ilmoittautumiset p. 040 330 4740 ja terveyslääkäriryhmien ilmoittautumiset p. 050 576 6002.

Ilmoittautuminen ryhmiin on sitova.

Ryhmään valituille ilmoitetaan sähköpostitse tai tekstiviestillä viikon 34 aikana. Ilman ryhmää jääneille ei ilmoiteta erikseen.

YLEISET KÄYTÄNTEET

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

Ryhmiiin osallistuminen edellyttää 16 vuoden ikää.

Kauden aikana voidaan perua yksi kerta ilman, että korvauskertaa järjestetään. Tämä ei koske 6 kerran kursseja.

Liikuntapalveluista riippumattomista syistä peruttuja tunteja ei korvata. Liikuntapalvelut pidättää oikeuden muutoksiin.

SENIORI- JA ERITYISLIIKUNTAKORTTI

Seniorikortti on tarkoitettu yli 65-vuotiaille riihimäkeläisille. Kortin voi ostaa uimalan kassalta henkilölisyydistodistusta vastaan. Seniorikortin kausikortin hinta on 6 kuukaudelta 30 € ja 12 kuukaudelta 50 € (+ korttimaksu 5 €). Kortin voimassaolo alkaa kortin ostopäivästä. Kortti on henkilökohtainen ja se on voimassa arkisin klo 6.00–16.00. Kortti oikeuttaa uimahallin, maauimalan sekä kuntosalin ja saunaosastojen käyttöön.

Erityisliikuntakortti on tarkoitettu riihimäkeläisille vammaisille ja pitkäaikaissairaille. Korttiin on mahdollista saada avustajamerkintä. Kortin myöntämisen perusteet on saatavilla uimalan kassalta ja osoitteesta <http://www.riihimaki.fi/erityisliikuntakortti>.

Erityisliikunta-alennus oikeuttaa käyttämään uimalan palveluja päivälipun hinnalla uimalan auki ollessa. Kausikortin voi halutessaan lunastaa uimalaan vuodeksi (50 €) tai puoleksi vuodeksi (30 €) kerrallaan (+ korttimaksu 5 €). Kortti on henkilökohtainen ja se on voimassa arkisin klo 6.00–17.00. Kortti oikeuttaa uimahallin, maauimalan sekä kuntosalin ja saunaosastojen käyttöön.

Erityisliikuntakorttia haetaan uimahallin lippukassalta saatavalla lomakkeella tai sähköisellä hakemuksella. Kirjallinen hakemus jätetään suljetussa kirjekuoressa uimalan lippukassalle tai toimitetaan liikuntapalveluneuvoja Päivi Kalliolle. Hakemuksen liitteenä toimitetaan liitteet, joihin hakemuksessa vedotaan. Hakemukset ja päätökset käsitellään luottamuksellisesti.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

VAUVA- JA TAAPEROUINTI

Riihimäen uimahalli, 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.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

www.riihimaki.fi/vauvauinti.

Kaisa Eiristö, p. 040 330 4734, vauvauinti@riihimaki.fi



OHJATUT LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT

Vesileppikset

ke klo 16.30–17.00

keväällä 2021

Uimahallin opetusallas (Salpausseläntie 16)

Ryhmä on tarkoitettu aikuiselle ja alle 13-vuotiaalle lapselle, jolla on mm. motorisia haasteita, arkuutta tai puheen tuottamisen / ymmärtämisen vaikeuksia. Kohdistettu erityisesti lapselle, joka ei kasta kasvoja veteen. Maksuton.

Lisätiedot Sari Pekkala p. 050 435 9993, sari.pekkala@riihimaki.fi

Nuorten kuntosaliharjoittelu

ti klo 13.15–14.00

Uimahallin kuntosali (Salpausseläntie 16)

Ryhmä on suunnattu yli 16-vuotiaille nuorille, joilla on toimintakyvyn haasteita ja / tai haasteita eri elämäntilanteissa. Maksuton. Ryhmään voi tulla kesken kauden, uuden tulijan tulee ilmoittautua ohjaajalle vähintään päivää aikaisemmin.

Lisätiedot Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala@riihimaki.fi.

PEUHAPÄIVÄT

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

Peuhapäivät ovat perheliikunnan tapahtumia, joissa koko perhe pääsee liikkumaan ja leikkimään yhdessä saliin rakennetuilla tempuradoilla sekä peiliareenoilla. Peuhapäivien aikataulun osalta toivomme, että perheen pienimmille annetaan tilaa tapahtuman alkupuolella ja isommat pääsevät vuorostaan vauhtiin loppupuolella.

Koko perheen yhteiset ja maksuttomat temmellystuokiot:

Syksy 2020

su 4.10. klo 9.00–12.00

su 18.10. klo 9.00–12.00

su 1.11. klo 9.00–12.00

su 15.11. klo 9.00–12.00

su 29.11. klo 9.00–12.00

Kevät 2021

su 10.1.	klo 9.00–12.00
su 7.2.	klo 9.00–12.00
su 21.2.	klo 9.00–12.00
su 21.3.	klo 9.00–12.00
su 11.4.	klo 9.00–12.00
su 25.4.	klo 9.00–12.00

YLEISÖLUISTELUVUOROT

Halli 1 ja halli 2 (JJ-Areena), Hj. Elomaan katu 4

Yleisöluisteluvuorot ovat maksuttomia, ei ennakoilmoittautumista. Poikkeavat yleisöluisteluajat koulujen syys-, joului- ja talvilomaviikoilla ilmoitetaan erikseen osoitteessa www.riihimaki.fi/liikunta.

Halli 1

- ma 15.00–15.50 ei mailaa
- la 13.00–13.50 ei mailaa
- la 14.00–14.50 mailat
- su 10.00–10.50 ei mailaa

Halli 2 (JJ-Areena)

- pe 15.15–16.05 ei mailaa
- su 8.00–9.00 mailat

Yleisöluisteluvuorojen säännöt

- Jäälle meno kengillä kielletty
- Jäälle ei saa mennä ei mailaa -vuorolla mailan kanssa
- Mailallisilla vuoroilla on kypäräpakko. Myös ei mailaa -vuoroilla kypärän käyttöä suositellaan.
- Kaukalon ovet pidetään kiinni luisteluvuoron ajan.
- Jos toinen luistelija aiheuttaa vaaratilanteita tai häiritsee muiden luistelua, pyri ensin itse huomauttamaan luistelijaa tästä.
- Ongelmatilanteessa ota yhteyttä liikuntapaikanhoitajaan (p. 040 330 4720)
- Yleisöluisteluvuorolla luistellaan omalla vastuulla
- Lapset ovat vuorolla aina aikuisen vastuulla

AIKUISTEN LIIKUNTA

MAANANTAI:

Kuntosalikirssi alkeis-jatko

ma klo 15.00–16.30

Urheilutalon kuntosali (Pohjolankatu 6)

Kurssille voi osallistua kuntosalikirssin käyneet tai hiukan kuntosaliharjoittelua harrastaneet. Omatoimista ja ohjattua harjoittelua kuntosalilaitteilla.

Lisätiedot Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala@riihimaki.fi

Pia Mäensivu p. 050 576 6002 pia.maensivu@riihimaki.fi

Vesijumppa

ma klo 15.30–16.15

Uimalan vesijumppa-allas (Salpausseläntie 16)

Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

Painonhallintaa tukeva liikunta työikäisille

ma klo 16.30–17.30

Maauimalan yläsali (Salpausseläntie 16)

Monipuolista harjoittelua eri välineillä ja kehon omalla painolla. Ei sisällä hyppyjä.

Painoindeksin tulee olla vähintään 30 (ylipainoa vähintään 10kg).

Aloittelijoiden kuntosalikirssi 6krt

ma klo 16.30–17.30

Urheilutalo, kuntosali (Pohjolankatu 6)

Ryhmä on tarkoitettu kuntosaliharjoittelun parissa aloittaville henkilöille. Kurssilla opit perusteet kuntosalilaitteilla harjoittelusta ja saat vinkkejä omatoimisen harjoittelun jatkamiseen kurssin jälkeen. Kurssi alkaa syksyllä 2020.

Lisätiedot Pia Mäensivu p. 050 576 6002 pia.maensivu@riihimaki.fi

Lihaskuntotreeni (kevyt)

ma 17.00–17.45

Harjunrinteen koulu (Kalevankatu 3)

Sisäänkäynti Harjunrinteen puolelta, koulurakennuksen nurkalta.

Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto -osuuden sekä loppuvenyttelyn. Tunnilla laskeudutaan lattiatasoon ja voidaan käyttää välineitä. Ota oma alusta mukaan.

Aikuisten alkeisuimakoulu

ma klo 18.45–19.30

Uimahallin tilaussauna (Salpausseläntie 16)

Kurssi on suunnattu henkilöille joilla on haasteita alkeisuimataidoissa ja jotka kokevat vedenpelkoa. Kurssin tavoitteena on alkeisuimataitojen opettelu (veteen totuttuminen, kastautuminen, kelluminen ja liukuminen) ja veden pelon voittaminen.

Kurssi pidetään ajalla 7.9.-12.10.2020. Ilmoittautuminen 23.8.2020 mennessä:

Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala@riihimaki.fi

Jenna Harainen p. 050 562 8548 jenna.harainen@riihimaki.fi

TIISTAI:

Vireyttä liikunnasta! Liikuntailtapäivä työttömille

ti klo 14.00–16.00

Riihimäen uimahalli (Salpausseläntie 16)

Syyskausi 8.9.–1.12.2020, kevätkausi 12.1.–27.4.2021

Työttömille suunnattu maksuton sisäänpääsy uimaan ja kuntosalille. Toiminta on vapaata ja omaehtoista. Työttömyyttä tai henkilöllisyyttä ei tarvitse todistaa.

Ilmapäivään ilmoittaudutaan uimalan kassalla tiistaisin klo 13.45–14.30.

Lisätiedot Pia Mäensivu p. 050 576 6002 pia.maensivu@riihimaki.fi

TORSTAI:

Kuntosalikurssi

to klo 15.15–16.15

Urheilutalon kuntosali (Pohjolankatu 6)

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla ei ole aiempaa kuntosaliharjoittelutaustaa tai edellisestä kerrasta on useampi vuosi aikaa. Ryhmään pääsyn edellytyksenä on terveyden edistämiseen liittyvä elämäntapamuutos ja terveydelliset haasteet kuten elintapasairaudet. Kurssilla tehdään ohjatusti ja omatoimisesti voimaharjoittelua, ja jokaisen osallistujan eteneminen sekä toiveet arvioidaan yksilöllisesti. Tavoitteena on kehittää lihasvoimaa sekä antaa eväitä omatoimiseen harjoitteluun. Harjoitusten aikana täytetään henkilökohtaista harjoituskorttia edistymisen arvioimiseksi.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ke 12.8.2020 mennessä:

Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala@riihimaki.fi. Osallistujat valitaan kriteerien perusteella (tarvittaessa arvonta), ja sekä ryhmään päässeille että ilman paikkaa jääneille ilmoitetaan viikon 34 aikana.

ERITYISLIIKUNTA

Riihimäen kaupungin liikuntapalveluiden kauden 2020–2021 erityisliikuntaryhmät kevätkausi alkavat viikolla 37 maanantaina 7.9.2020.

Syyskausi 7.9.2020–4.12.2020 (koululaisten syyslomaviikolla 42 ei ryhmiä).

Kevätkausi 11.1.2021 – 30.4.2021 (koululaisten talvilomaviikolla 8 ei ryhmiä).

Näihin ryhmiin osallistuminen on maksutonta, ja ilmoittautuminen tapahtuu suoraan puhelimitse tai sähköpostitse Taru Riikoselle p. 040 330 4740, taru.riikonen@riihimaki.fi.

Uimalassa pidettävien tuntien osalta peritään hinnaston mukainen uimalan sisäänkäyntimaksu / kerta (ei koske maauimalan yläsalissa pidettäviä tunteja).

Tervetuloa mukaan!

OHJATUT ERITYISLIIKUNTARYHMÄT

TOIMINTAKYVYLÄÄN HEIKENTYNEET IKÄIHMISET

(yli 75v.) läkkäiden kevyt tasapaino & venyttely ma klo 10.00–10.45

Maauimalan yläsali (Salpausseläntie 16)

Kevyempi tasapainoharjoittelu ja venyttely miehille ja naisille. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

(yli 75v.) läkkäiden voimaharjoittelu ma klo 12.00–13.00

Uimahalli, kuntosali

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.

(yli 75v.) läkkäiden vesijumppa

to klo 9.15–9.45

Uimahalli, vesijumppa-allas

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.

(yli 75v.) läkkäiden voimaharjoittelu

to klo 12.00–13.00

Uimahalli, kuntosali

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.

NÄKÖVAMMAISTEN LIIKUNTA

Vapaa kuntosaliharjoittelu

ti klo 10.15–11.30

Urheilutalo, kuntosali (Pohjolankatu 6)

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTA

Sählykerho

ma klo 15.00–16.00

Urheilutalo, liikuntasali (Pohjolankatu 6)

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tekniikkaharjoitteita ja pelailua. Ystävyysotteluun osallistuminen kauden aikana.

Vesihiihtien vesijumppa

ti klo 16.00–16.30

Uimahalli, vesijumppa-allas (Salpausseläntie 16)

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille monipuolista vesijumppaa musiikin tahditamana.

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN LIIKUNTA

Mielenterveyskuntoutujien sähly

ke klo 15.00–16.00

Urheilutalon liikuntasali (Pohjolankatu 6)

Rentoa pelailua yhdessä, omatoimi- / vertaisohjaajavetoinen ryhmä.

TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAIDEN LIIKUNTA

Niveloireisten vesijumppa

ma klo 8.45–9.15

Uimahalli, vesijumppa-allas

Sopii henkilöille joilla on tekoniveliä tai henkilöille, jotka valmistautuvat tekonivel-leikkaukseen / kuntoutuvat sellaisesta. Myös muut niveloireista kärsivät ovat ter-
vetulleita ryhmään.

Selkävesijumppa selkäsairaille

ti klo 15.00–15.45

Monipuolista vesijumppaa. Tunnilla keskitytään erityisesti keskivartalon harjoitte-
isiin voimakkaita kiertoliikkeitä välttämällä.

Liikuntavammaisten kuntosaliharjoittelu

ke klo 13.00–13.30

Uimahalli, kuntosali

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

Liikuntavammaisten vesijumppa

ke klo 13.45–14.30

Uimahalli, tilaussaunan allas

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

PITKÄAIKAISSAIRAIDEN LIIKUNTA

Vapaa kuntosaliharjoittelu pitkäaikaissairaille

Urheilutalon kuntosali (Pohjolankatu 6)

Ma klo 10.00–11.15

Ma klo 13.00–14.15

Ke 12.00–14.00

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu pitkäaikaissairaille. Uusille kävijöille ohjataan alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus. Ohjaus vuorolla vähintään kerran syys- ja kevätkaudella.

Pitkäaikaissairaiden vesijumppa to klo 8.15–8.45 / to klo 8.45–9.15

Uimahalli, vesijumppa-allas (Salpausseläntie 16)

Sopii kaikille pitkäaikaissairaille kuten mielenterveyskuntoutujille ja neurologisia sairauksia sairastaville. Liikkumisapuvälineen, kuten pyörätuolin, kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Neurologinen kuntosaliryhmä to klo 10.30–11.30

Uimahalli, kuntosali (Salpausseläntie 16)

Voima- ja tasapainoharjoittelua kuntosalilla neurologisia sairauksia sairastaville henkilöille. Sopii esim. Ms-tautia ja Parkinsonin tautia sairastaville. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

IKÄÄNTYVIEN LIIKUNTA

HUOM! Yli 75 –vuotiaiden toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten maksuttomat ryhmät erityisliikunnan alla.

MAANANTAI:

(yli 65v.) Ikääntyneiden vesijumppa ma klo 12.30–13.15

Uimalan vesijumppa-allas (Salpausseläntie 16)

Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempo.

TIISTAI:

(yli 65v.) Ikääntyneiden kevennetty kuntojumppa ti klo 12.00–13.00

Maauimalan yläsali

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

KESKIVIIKKO:

(yli 65v.) Ikääntyneiden tasapaino & venyttely ke klo 11.00–12.00

Maaumalan yläsali (Salpausseläntie 16)

Kehonhallinta-, koordinaatio- ja tasapainoharjoitteita sekä venyttelyä miehille ja naisille. Haastaviakin harjoitteita. Toimitaan myös lattiatasossa. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

(yli 65v.) Ikääntyneiden vesijumppa ke klo 12.30–13.15

Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

(yli 65v.) Palloilu ke klo 15.00–16.00

Urheilutalon liikuntasali (Pohjolankatu 6)

Kurssilla pelataan kävellen helppoja pallopelejä (esim. sähly, jalkapallo, lentopallo). Tunneilla liikutaan hyvässä hengessä, ja ennako-osaamista ei tarvita. Kurssi on suunnattu henkilöille, jotka pystyvät kävelemään itsenäisesti.

TORSTAI:

(yli 65v.) Ikääntyneiden vesijumppa to klo 13.30–14.15

Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

(yli 65v.) Ikääntyvien vesijumppa to klo 14.45–15.30

Monipuolista vesijumppaa musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

AVOIMET JUMPAT, MAKSUTTOMAT

Avoimiin jumppiin ei ole ennakoilmoittautumista.

MAANANTAI:

Kahvakuulaharjoittelu

ma klo 16.00–16.45

Harjunrinteen koulu, Kalevankatu 3)

Sisäänkäynti Harjunrinteen puolelta, koulurakennuksen nurkalta.

Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden kahvakuulalla sekä loppuvenytytelyt. Tunti kehittää kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Tällä tunnilla tehdään yksikertaisia, tehokkaita ja monipuolisia liikkeitä kahvakuulalla. Tunnilla laskeudutaan myös lattiatasoon. Ota oma alusta mukaan.

TIISTAI:

Lihaskunto-tuolijumppa

ti klo 11.00–11.45

Maaumalan yläsali (Salpausseläntie 16)

Tehokasta voimaharjoittelua tuolilla istuen. Tunnin kuormittavuutta voi itse säädellä. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Kuntopiiri

ti klo 16.00–17.00

Kalevantalo (Kalevankatu 5-11)

Sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä.

Hiki pintaan oman kunnon mukaan! Tunnilla tehdään harjoitteita eri välineitä sekä kehon omaa painoa hyödyntäen, liikkeissä on kevennetyt ja kuormittavammat vaihtoehdot. Tunnin alussa ja lopussa on yhteiset lämmittelyt ja venyttelyt.

Höntsäjalkapallo

ti klo 17.30–18.30

Kalevantalo (Kalevankatu 5-11)

Sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä.

Tervetuloa nauttimaan liikunnasta pelailun merkeissä. Tunnilla pelataan rennolla asenteella jalkapalloa. Aikaisempaa kokemusta jalkapallosta ei tarvitse olla.

TORSTAI:

Kehonhuolto

Kalevantalo (Kalevankatu 5-11)

to klo 17.00–17.45

Sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä. Tämä 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.

AVOIMET JUMPAT, KERTAMAKSULLISET

Avoimiin jumppiin ei ole ennakoilmoittautumista. Tunnille oikeuttavan rannekkeen saa uimalan kassalta uintimaksun yhteydessä aikaisintaan 1,5h ennen tunnin alkua.

SaunaYoga®

syksyllä 2020

Uimahallin tilausauna (Salpausseläntie 16)

SaunaYoga®- tunnilla yhdistyvät saunan hiljaisuus ja joogaan pohjautuvien liikkeiden rentouttava ja vahvistava vaikutus. Liikkeet tehdään istuen lauteilla noin 50°C lämpötilassa. Ohjausmaksu 8€.

Lisätiedot Kaisa Eiristö, p. 040 330 4734, kaisa.eiristo@riihimaki.fi

Vesijumpat

Avoimet vesijumpat ovat monipuolista harjoittelua musiikin tahdittamana eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja / tai tempoa.

Tunnille mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta. Ohjausmaksu 2,50€ + uimalamaksu.

tiistaisin klo 17.15–18.00

torstaisin klo 17.00–17.45

perjantaisin klo 9.30–10.15

MUU HYVINVOINTIA TUKEVA TARJONTA

HYVINVOINTINEUVONTA

Hyvinvointipiste on uimahallilla (Salpausseläntie 16) sijaitseva kuntalaisille tarkoitettu maksuton neuvontapiste. Pisteeseen tarjontaan kuuluvat kehonkoostumusmittaukset ja kuntotestit, elämäntapoihin liittyvä neuvonta ja kuntosaliohjaus.

Elämäntapaneuvonta: mahdollisuus keskustella liikkumisen aloittamisesta tai pohtia yhdessä erilaisia tapoja lisätä aktiivisuutta arkeen. Voit myös kysyä neuvoja johonkin liikkumismuotoon (esim. omatoiminen lihaskuntoharjoittelu), ravitsemukseen, nukkumiseen ja painonhallintaan liittyen.

Kehonkoostumusmittaus: mittaus sopii liikunnan parissa aloittaville henkilöille tai elämäntapamuutoksia tehneelle henkilölle. Testi suoritetaan avojaloin seisomalla mittauslaitteen päällä noin puolen minuutin ajan. Tulokset antavat tietoa muun muassa kehon lihas- ja rasvamassan määrästä sekä sisäelinten ympärillä olevan rasvan tasosta.

Kuntotestit: testit sisältävät tasapaino-, lihaskunto- ja liikkuvuustestejä. Suunnattu henkilöille, joilla on käynnistymässä / käynnissä elämäntapamuutos.

Kuntosaliohjaus: tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole aiempaa kuntosaliharjoittelustaustaa tai joiden edellisestä kuntosalikäynnistä on useampi vuosi aikaa. Ohjaus- ja opastus- ja järjestetään kysynnän mukaan, joten ilmoita kiinnostukseksi terveysliikunnanohjaajalle.

Hyvinvointineuvontaan voi varata ajan terveysliikunnanohjaajalta:
Pia Mäensivu, p.050 576 6002, pia.maensivu@riihimaki.fi.

ELÄMÄNTAPARYHMÄT

Liikuntapalvelut toteuttavat yhteistyössä Riihimäen terveyskeskuksen kanssa elämäntaparyhmiä syksyisin ja keväisin. Lisätietoa ja ilmoittautuminen kursseille on syys- ja kevätkauden alussa.

Lisätietoja ryhmistä terveysliikunnanohjaajalta: Pia Mäensivu, p.050 576 6002, pia.maensivu@riihimaki.fi.

VAIN NAISILLE SUUNNATUT TOIMINNOT

MAANANTAI:

Naisten alkeisuimakoulu

ma klo 18.45–19.30

Uimahallin tilaussauna (Salpausseläntie 16)

Kurssi on suunnattu henkilöille joilla on haasteita alkeisuimataidoissa ja jotka kokevat vedenpelkoa. Kurssin tavoitteena on alkeisuimataitojen opettelu (veteen totuminen, kastautuminen, kelluminen ja liukuminen) ja veden pelon voittaminen.

Hinta 20€. Kurssi pidetään ajalla 1.3.–12.4.2021 (ei viikolla 14). Ilmoittautuminen 1.2.–14.2.2021:

Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala@riihimaki.fi

Jenna Harainen p. 050 562 8548 jenna.harainen@riihimaki.fi

TIISTAI:

Höntsäpelit naisille

ti klo 17.30–18.30

Eteläinen koulu (Lopentie 11)

Haluaisitko pelailla joukkuelajeja, mutta seura puuttuu ja edellisestä liikuntakerrostakin on jo aikaa? Höntsäpeleissä liikutaan hyvässä hengessä, ja sinulla ei tarvitse olla osaamista. Suunnattu yli 18-vuotiaille työikäisille naisille. Maksuton.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala@riihimaki.fi

Kuntosalivuoro

ti klo 18.30–20.30

Uimahallin kuntosali (Salpausseläntie 16)

Naisten kuntosalivuorolla liikutaan itsenäisesti ilman ohjausta. Ei ennakkoilmoittautumista. Hintaa: uimalamaksi.

TORSTAI:

Kuntotanssi

to klo 16.00–16.45

Kalevantalo (Kalevankatu 5–11)

Sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä.

Kuntotanssitunti on mukaansa tempaava jumppatunti, joka etenee kappale kerrallaan tanssityylistä toiseen. Tunti sisältää lämmittelyn, tanssillisen osuuden, lyhyen lihaskunto-osuuden sekä loppuvenyttelyt. Tunti kehittää kestävyyttä, lihaskuntoa

ja kehonhallintaa. Tällä tunnilla nautitaan musiikista ja tanssista. Tunnilla laskeudutaan myös lattiatasoon. Ota oma alusta mukaan. Maksuton, ei ennakoilmoitautumista.

HANKKEET

LIKKUVA RIIHIMÄKI

Liikkuva Riihimäki on vuosille 2020–2022 suunniteltu hanke, jonka ensimmäiselle toimintavuodelle on saatu aluehallintoviraston veikkausvoittovaroista myönnetty valtionavustus. Avustusta voi hakea ja saada yhdeksi vuodeksi kerrallaan. Hankkeessa kohdistetaan terveyttä edistäviä toimenpiteitä lapsiperheille, työikäisille sekä liian vähän liikkuville kuntalaisille kaksisuuntainen kotoutuminen huomioiden. Lisätiedot: www.riihimaki.fi/liikkuva-riihimaki/

HYVINVOIVA KOULU – TASA-ARVOINEN TULEVAISUUS

Hankkeen tavoitteena on edistää tasa-arvoisen perusopetuksen koulujen hyvinvointiosaamista ja parantaa oppilaiden hyvinvointia tukevaa toimintaa. Toimintaa toteutetaan lukuvuonna 2020 – 2021 Opetushallituksen #paraskoulu erityisavustuksen jatkoaikana.

LIKKUVA OPISKELU

Hankkeessa on tavoitteena edistää Riihimäen lukiossa aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria, lisätä opiskelupäiviin liikettä ja liikkumisen mahdollisuuksia, vähentää istumista, lisätä opiskelijoiden osallisuutta, sekä lisätä yhteistyötä eri toimijoiden välillä lukuvuonna 2020–2021.

YHTEYSTIEDOT

sähköpostit: etunimi.sukunimi@riihimaki.fi

Kati Hämäläinen-Myllymäki
Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö
p. 050 575 7718

Pia Mäensivu
Terveysliikunnanohjaaja
p. 050 576 6002

Kaisa Eiristö
Terveysliikunnanohjaaja
p. 040 330 4734

Taru Riikonen
Erityisliikunnanohjaaja
p. 040 330 4740

Sari Pekkala
Projektikoordinaattori
Liikkuva Riihimäki
p. 050 435 9993

Jenna Harainen
Projektikoordinaattori
Liikkuva Riihimäki
p. 050 562 8548

Jere Liljenbäck
Projektikoordinaattori
Hyvinvoiva koulu – tasa-arvoinen tulevaisuus
Liikkuva opiskelu
p. 050 525 5468

RIIHIMÄEN ALUEEN LIIKUNTAA TARJOAVAT YHDISTYKSET

Kiekko-Nikkarit ry

Kiekko-Nikkarit ry tarjoaa mahdollisuuden harrastaa jääliikuntaa omien tavoitteiden ja lähtökohtien mukaisesti. Harrastetarjonta: Luistelukoulu 4–9 vuotiaille, Kiekkokoulu 2012–2016 syntyneille, Easy Hockey harrastekiekko 2011–2003 syntyneille, Tyttökiekko 2006–2013 syntyneille tytöille, Naisten harrastekiekko yli 15-vuotiaille, Miesten harrastekiekko yli 15-vuotiaille. Kiekko-Nikkareissa on myös oma joukkue jokaiselle ikäluokalle.

Yhteystiedot: Antti Laaksonen antti.laaksonen@kiekko-nikkarit.fi 040 5907197, www.kiekko-nikkarit.fi

Play Team -80

Play Team -80 on erittäin aktiivisesti toimiva jääurheiluseura, joka tarjoaa harrastusmahdollisuuden kaikille yli 15--vuotiaille, jotka haluavat pelata jääkiekkoa hyvässä seurassa. Meillä on mahdollista harrastaa jääkiekkoa usealla eri tasolla, joukkueemme ovat III-divisioonajoukkue, Stadiliigajoukkue ja Harrastekiekkjoukkue.

Yhteystiedot: Petri Mattila petri.mattila@playteam.fi 040 501 8377, www.playteam.fi

Riihimäen Ampumaseura r.y.

Urheiluammunta pistooli- ja kiväärilajeissa, practical, Action Air, haulikkolajit. Harrastustoiminta sekä kilpaurheilu. Lapset ja nuoret sekä aikuiset, seniori ikäiset sekä vammaisurheilu. Valvottuja harjoituksia jäsenille talvikaudella ilma-aseissa. Tutustumaan urheiluammuntaan pääsee sovituslähettämällä seuran internet sivujen yhteydenottolomakkeen tai laittamalla seuralle sähköpostia.

Yhteystiedot: Eija-Riitta Häyhä, riihimaen.ampumaseura@gmail.com, www.rassi.fi

Riihimäen Cocks Ry

Käsipalloseura, joka tarjoaa kilpa- sekä harrastetoimintaa niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin.

Yhteystiedot: www.cocks.fi. Toiminnanjohtaja: Kristian Alanen kristian.alanen@cocks.fi +358 50 386 4023. Junioripäällikkö: Viivi Kuja-Kyyny viivi.kuja-

kyyny@cocks.fi +358 44 586 4017. Juniorivastaava: Roni Syrjälä
roni.syrjala@cocks.fi +358 50 386 4255

Riihimäen Jäätaiturit ry

Seurassa voi harrastaa muodostelmaluistelua kilpailu- tai kehitysmielessä tai ihan omaksi iloksi. Kilpailevien joukkueiden lisäksi toimintaamme kuuluvat suosittu luistelukoulu noin 3–9-vuotiaille, kehitysryhmä Minitähdet yli 5-vuotiaille, harrasteryhmä Tähdet yli 5-vuotiaille ja aikuisten harrasteryhmä Chicas Grandes.
Yhteystiedot: <https://rjt.sporttisaitti.com/>

Riihimäen kiipeilijät ry

Riihimäen Kiipeilijät Ry ylläpitää kiipeilyhallia osoitteessa Peltosaarenkatu 4. Halli on avoinna kaikille kiipeilyharrastajille ja lajiin tutustujille, et tarvitse erillistä ajanvarausta. Hallin boulderointiseinillä kiipeillään matalammilla seinillä putoamisen turvaavien patjojen päällä. Meillä voit järjestää tilaisuuksia kuten yritysten tyky-päiviä, kouluryhmien liikuntatunteja, kiipeilysynttäreitä ja muita tapahtumia.
Yhteystiedot: rockands.fi

Riihimäen Kiista-Veikot

Lasten ja nuorten Urheilukoulu, yleisurheiluun painottuva, kesäisin kaksi kertaa viikossa, talvisin kerran viikossa. Tosimies-jumpat.
Yhteystiedot: Jukka Rahkonen rahkonenjukka@gmail.com, rkvriihimaki@outlook.com, 0505548195, <https://kiista-veikot.sporttisaitti.com>. Tosimies-jumpat keijo.rajala@pp.inet.fi

Riihimäen Palloseura RiPS ry

Riihimäen Palloseura on Riihimäen ja lähialueiden seudulla vaikuttava vetovoimainen ja kaikkia liikuttava jalkapalloseura, aina nappuloista naisten ja miesten edusjoukkueisiin asti. #RiPSPECT!
Yhteystiedot: info@riihimaenpalloseura.fi, www.riihimaenpalloseura.fi

Riihimäen Parkinson-kerho

Parkinsonin tautia ja muitakin liikehäiriösairauksia poteville sopivaa liikuntaa tiistaisin kello 15.30 alkaen uimalan yläsalissa. Aluksi puolituntinen ohjattua tuolijumppaa, jota voi tehdä oman kuntonsa mukaisesti. Lopputunti pelataan bocciaa. Kuukauden toisena tiistaina Parkinson-kerhon kokous, silloin ei jumppaa.

Yhteystiedot: Riihimäen Parkinson-kerho sinikkatenkanen@gmail.com (kerhon puheenjohtaja) raija.k.haapanen@gmail.com (liikuntavastaava). Kotisivu: riksu-parkkis.webnode.fi

Riihimäen Retkeilijät ry

Kaikenikäisille retkeilystä ja liikunnasta kiinnostuneille tarkoitettu yhdistys. Liikemme kävellen, pyöräillen ja hiihtäen lähimaastoissa ja järjestämme retkiä myös kauemmas kiinnostaviin kohteisiin. Tiistaisin kokoonnumme Kiista-Veikkojen Suonummen majalla.

Yhteystiedot: Puheenjohtaja Inkeri Vanamo puh 040 861 4463, sihteeri Raija Peltonen puh 040 725 4898. Kotisivut: <https://riihimaenretkeilijat.yhdistysavain.fi>

Riihimäen Seudun Salibandy/ RSS Panthers

RSS Panthers on aktiivinen salibandyyn erikoistunut kantahämäläinen urheiluseura. Joukkueita on aina junioritasosta (ikäluokat 2014–2000) miesten ja naisten edustusjoukkueisiin asti sekä harraste- että kilpailutasolla. Jäseniä seurassa on noin 380.

Yhteystiedot: Anita Vanamo anita.vanamo@tietoevry.com, www.rsspanthers.com

Riihimäen seudun senioriopettajat ry

Riihimäen seudun senioriopettajat ry (Ri:SSO ry) tarjoaa yhdistyksen jäsenille vesijumppaa Riihimäen uimahallin terapia-altaassa kerran viikossa ja kuntosalitointia kaksi kertaa viikossa Inkilänhovissa. Myös yhdistykseen kuulumattomat voivat osallistua, jos ryhmissä on tilaa. Katso tarkemmat tiedot kotisivuiltamme risso.osj.fi

Yhteystiedot: Marianne Kivinen: marianne.kivinen@gmail.com, nettisivu: risso.osj.fi

Riihimäen Suunnistajat ry

Valittavana helppoja ja vaativia reittejä Riihimäen lähiseuduilla. Rastitapahtumat kevät ja syyskaudella tiistaisin klo 16.30 alkaen. Tapahtumakohteiden paikat ja ajankohdat www.risu.fi (Tiistairastit). Toiminta on avointa kaikenikäisille aiemmasta suunnistuskokemuksesta riippumatta. RiSu:n nuorten ryhmällä on lisäksi omia harjoituksia, ja ryhmä osallistuu leireille ja suunnistuskilpailuihin oman halukkuuden mukaan. Lisäksi seuran sivuilla on yhdessä kaupungin Liikuntapalveluiden kanssa ylläpitämät kiintorastikartat.

Yhteystiedot: riihimaen.suunnistajat@gmail.com, www.risu.fi

Riihimäki Taekwondo ry

Taekwondo on monipuolinen kamppailu-urheilulaji, joka harjoittaa notkeutta, ketteryyttä ja koordinaatiota sekä kohentaa kuntoa. Laji sopii kaikenikäisille ja kaikki harjoitukset tehdään oman kunnan mukaan. RTKD tarjoaa omat ryhmät 4–6 -vuotiaille tenaville, 7–14 -vuotiaille junioreille sekä yli 14-vuotiaille ja aikuisille harrastajille.

Yhteystiedot: www.rtkf.fi, sähköposti: [info\(at\)rtkd.fi](mailto:info(at)rtkd.fi) p. 040 567 1964

Riihimäen Tanssiklubi ry

Toiminnan painopiste kuluvalle kaudella on tanssiurheilussa (vakio- ja latinalais-tanssit) kilpailevien parien valmennus kilpatanssin eri osa-alueilla sekä keho- huolto lajia palvelevalla tavalla.

Yhteystiedot: www.riihimaentanssiklubi.fi, posti@riihimaentanssiklubi.fi

Riihimäen Uimaseura

Riihimäen Uimaseurassa olemme luoneet lapsille erinomaiseen uimataitoon johtavan uimarinpolun. Uimakouluissamme on neljä tasoa: Vesipeuhu 1 -> Vesipeuhu 2 -> Uimakoulu 1 -> Uimakoulu 2. Sivuiltamme www.rius.fi löydät kunkin tason kuvaukset ja voit katsoa myös ryhmän toiminnasta kertovan videon sekä valita lapsesi taitoja ja tavoitteita parhaiten vastaavan ryhmän.

Yhteystiedot: www.rius.fi. Jenna Vuorinen jenna.vuorinen@rius.fi 045 6424388, Pirjo Lappalainen pirjo.lappalainen@rius.fi 045-6300436

Riihimäen voimistelu ja liikunta RIVOLI ry

RIVOLI ry on riksulainen voimistelu- ja liikuntaseura. Tarjolla on monenlaisia harasteryhmiä lapsille ja nuorille ikähaitarissa 3–19-vuotta sekä perheliikuntaa. Joukkuemuotoista valmennusta ja tiiviimpää harjoittelua järjestetään akrobatia- ja cheerleading- lajeissa sekä joukkuevoimistelussa. Seura on 2020 käynnistänyt myös edulliset yksilö- ja pienryhmävalmennukset.

Yhteystiedot: Meri Santanen, seurakoordinaattori toimisto@rivoliry.fi p. 0400 683 011. Ryhmäkalenterimme julkaistaan tavallisesti kesäkuussa ja joulukuussa www.riihimaenvoimistelujaliikunta.fi tai go.hoika.net (Riihimäen voimistelu ja liikunta)

SBK Aikido

Aikido

Yhteystiedot: www.budokeskus.com / aikido

