



# RIIHIMÄEN KAUPUNGIN LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUKSEN

## LIIKUNTAKALENTERI 2021 - 2022



Liikunta- ja hyvinvointikeskus  
Salpausseläntie 16  
11100 Riihimäki  
[www.riihimaki.fi](http://www.riihimaki.fi)

# SISÄLTÖ

## Ohjatut liikuntaryhmät 2021–2022

Maksut	2
Ilmoittautuminen	3
Yleiset käytänteet	3
Seniори- ja erityisliikuntakortti	4
Lasten ja nuorten liikunta	5
Aikuisten liikunta	8
Erityisliikunta	9
Ikääntyvien liikunta	14
Avoimet jumpat, maksuttomat	16
Avoimet jumpat, kertamaksulliset	17

## Muu hyvinvointia tukeva tarjonta

Hyvinvointineuvonta	18
Elämäntaparyhmät	18

## Yhteystiedot

## Riihimäen alueen liikuntaa tarjoavat yhdistykset/seurat



# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT 2021–2022

## Syyskausi

6.9.2021–3.12.2021 (koululaisten syyslomaviikolla 42 ei ryhmiä).

## Kevätkausi

10.1.2022–29.4.2022 (koululaisten talvilomaviikolla 8 ei ryhmiä).

Lisätietoja:

terveysliikunnanohjaaja

Kaisa Eiristö p. 040 330 4734, [kaisa.eiristo@riihimaki.fi](mailto:kaisa.eiristo@riihimaki.fi)

erityisliikunnanohjaaja

Anna-Maija Peltola p. 040 330 4740 [anna-maija.peltola@riihimaki.fi](mailto:anna-maija.peltola@riihimaki.fi)

## MAKSUT

**Erityisliikuntaryhmät ovat maksuttomia, muiden ohjattujen ryhmien osalta peritään osallistumismaksu.** Lisäksi uimalassa pidettävien tuntien osalta peritään hinnaston mukainen uimalan sisäänkäsymaksu / kerta. Ei koske maaumitalan 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. Kuuden kerran kurssimaksu on 15 € / henkilö.

**Kausimaksut suoritetaan aina kauden ensimmäisen kuukauden aikana uimahallin kassalle eli syyskuun ja tammikuun aikana.**

**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 uinitikerran uimalan muissa altaissa uimahallin ollessa avoinna.

## ILMOITTAUTUMINEN

**Ilmoittautumisaika ma 7.6.2021 - su 8.8.2021.**

Voit ilmoittautua **yhteen vesiliikuntaryhmään ja yhteen kuntojumppa- / kuntosaliryhmään**. Tarkemmat ilmoittautumisohjeet ovat ilmoittautumislomakkeessa.

Ilmoittautuminen kauden 2021–2022 toimintaan tapahtuu sähköisellä lomakkeella [www.riihimaki.fi/liikuntapalveluiden-lomakkeet/](http://www.riihimaki.fi/liikuntapalveluiden-lomakkeet/) tai paperilomakkeella, joita saa kirjastosta ja maauimalan kassalta. Palauta paperilomake maauimalan kassalle.

**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 järjestämässä 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 kuuden kerran kursseja.

Liikunta- ja hyvinvointikeskuksesta riippumattomista syistä peruttuja tunteja ei korvata.

Liikunta- ja hyvinvointikeskus pidättää oikeuden muutoksiin.

## SENIORI- JA ERITYISLIIKUNTAKORTTI

**Seniorikortti** on tarkoitettu yli 65-vuotiaille riihimäkeläisille. Kortin voi ostaa uimalan kassalta henkilöllisyystodistusta vastaan. Seniorikortin kausikortin hinta on kuudelta kuukaudelta 30 € ja vuodelta 50 € (+ asiakaskorttimaksu 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 (+ asiakaskorttimaksu 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](http://www.riihimaki.fi/vauvauinti).

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



## **OHJATUT LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT**

### **Leppikset**

syksyllä 2021

**ti klo 17.00-18.00**

Harjunrinteen koulu (Kalevankatu 3)

Ryhmä on tarkoitettu aikuiselle ja alle 13-vuotiaalle lapselle, jolla on mm. motorisia haasteita, arkuutta tai puheen tuottamisen / ymmärtämisen vaikeuksia.

Maksuton.

### **Vesileppikset**

keväällä 2022

**ti klo 17.00-17.30**

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:

Anna-Maija Peltola p. 040 330 4740 [anna-maija.peltola@riihimaki.fi](mailto:anna-maija.peltola@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:

Jere Liljenbäck p. 050 5255468 [jere.liljenback@riihimaki.fi](mailto:jere.liljenback@riihimaki.fi)

## **PEUHAPÄIVÄT**

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

Peuhapäivät ovat perheliikunnan tapahtumia, joissa koko perhe pääsee liikumaan ja leikkimään yhdessä saliin rakennetuilla temppuradoilla 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:

Peuhapäivien ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

## **YLEISÖLUISTELUVUOROT**

Jäähalli, Hj. Elomaan katu 4

Yleisöluisteluvuorot ovat maksuttomia, ei ennakoilmoittautumista.

Vuorot löytyvät osoitteesta

<https://www.riihimaki.fi/palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/jaahalli/>





# AIKUISTEN LIIKUNTA

## **Painonhallintaa tukeva liikunta työkäisille**

keväällä 2022

Tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin  
Harjunrinteen koulu (Kalevankatu 3)

Monipuolista harjoittelua eri välineillä ja kehon omalla painolla. Ei sisällä hyppyjä. Painoindeksin tulee olla vähintään 30 (ylipainoa vähintään 10kg).

## **Aloittelijoiden kuntosalikurssi 6 krt**

syksyllä 2021

Tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin  
Urheilutalo, kuntosali (Pohjolankatu 6)

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

## **Kuntosalikurssi alkeis-jatko**

ma klo 15.00–16.30

Urheilutalon kuntosali (Pohjolankatu 6)

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

## **Vireyttä liikunnasta! Liikuntailtapäivä työttömille**

ti klo 14.00–16.00

Riihimäen uimahalli (Salpausseläntie 16)

Työttömille suunnattu maksuton sisäänpääsy uimaan ja kuntosalille. Toiminta on vapaata ja omaehtoista. Työttömyyttä tai henkilöllisyyttä ei tarvitse todistaa. Iltapäivään ilmoittaudutaan uimahallin kassalla tiistaisin klo 13.45–14.30.

## **ERITYISLIIKUNTA**

Riihimäen kaupungin liikuntapalveluiden kauden 2021–2022 erityisliikuntaryhmät käynnistyvät viikolla 36 maanantaina 6.9.2021.

### **Syyskausi**

6.9.2021–3.12.2021 (koululaisten syyslomaviikolla 42 ei ryhmiä).

### **Kevätkausi**

10.1.2022 – 29.4.2022 (koululaisten talvilomaviikolla 8 ei ryhmiä)

Näihin ryhmiin osallistuminen on maksutonta, ja ilmoittautuminen tapahtuu suoraan puhelimitse tai sähköpostitse

Anna-Maija Peltolalle p. 040 330 4740, anna-maija.peltola@riihimaki.fi.

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

## **OHJATUT ERITYISLIIKUNTARYHMÄT**

### **TOIMINTAKYVYLTAÄN HEIKENTYNEET IKÄIHMISET**

#### **MAANANTAI**

**lääkäiden kevyt tasapaino & venyttely (yli 75v.)**

**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.

### **läkkäiden voimaharjoittelu (yli 75v.)**

**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.

## **TORSTAI**

### **läkkäiden vesijumppa (yli 75v.)**

**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.

### **läkkäiden voimaharjoittelu (yli 75v.)**

**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**

## **TIISTAI**

### **Vapaa kuntosaliharjoittelu**

**ti klo 10.15–11.30**

Urheilutalo, kuntosali (Pohjolankatu 6)

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

## **KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTA**

### **MAANANTAI**

#### **Sählykerho**

**ma klo 15.00–16.00**

Urheilutalo, liikuntasali (Pohjolankatu 6)

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

### **TIISTAI**

#### **Vesihiiseen vesijumppa**

**ti klo 16.00–16.30**

Uimahalli, vesijumppa-allas (Salpausseläntie 16)

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille monipuolista vesijumppaa musiikin tahditamana.

## **MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN LIIKUNTA**

### **KESKIVIIKKO**

#### **Mielenterveyskuntoutujien sähly**

**ke klo 15.00–16.00**

Urheilutalon liikuntasali (Pohjolankatu 6)

Rentoa pelailua yhdessä, omatoimi- / vertaisohjaajavetoinen ryhmä.

# **TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAIDEN LIIKUNTA**

## **MAANANTAI**

### **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.

## **TIISTAI**

### **Selkävesijumppa selkäsairaille**

**ti klo 15.00–15.45**

Uimahalli, vesijumppa-allas

Monipuolista vesijumppaa. Tunnilla keskitytään erityisesti keskivartalon harjoittei-  
siin voimakkaita kierto liikkeitä välttäen.

## **KESKIVIIKKO**

### **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.

## **TORSTAI**

### **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 tempoa.

**(yli 65v.) Ikääntyneiden vesijumppa** **ma klo 13.45-14.30**  
Uimalan vesijumppa-allas (Salpausseläntie 16)

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

**(yli 65v.) Ikääntyneiden tasapaino & venyttely** **ma klo 13.30–14.30**  
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.

## TIISTAI

**(yli 65v.) Ikääntyneiden kevennetty kuntojumppa** **ti klo 13.00-14.00**  
Maaumalan yläsali

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

## KESKIVIIKKO

### **(yli 65v.) Ikääntyneiden vesijumppa**

**ke klo 12.30–13.15**

Uimahalli, vesijumppa-allas

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

### **(yli 65v.) Ikääntyneiden 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 ennakko-osaamista ei tarvita. Kurssi on suunnattu henkilöille, jotka pystyvät kävelemään itsenäisesti.

## TORSTAI

### **(yli 65v.) Ikääntyneiden vesijumppa**

**to klo 13.30–14.15**

Uimahalli, vesijumppa-allas

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

### **(yli 65v.) Ikääntyneiden vesijumppa**

**to klo 14.45–15.30**

Uimahalli, vesijumppa-allas

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 loppuvenyttyt. Tunti kehittää kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Tällä tunnilla tehdään yksikertaisia, tehokkaita ja monipuolisia liikkeitä kahvakuulalla. Tunnilla laskeudutaan myös lattiatasoon. Ota oma alusta mukaan.

### **Kehonhuolto**

Harjunrinteen koulu, Kalevankatu 3)

**ma klo 17.00–17.45**

Sisäänkäynti Harjunrinteen puolelta, koulurakennuksen nurkalta. 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.

### **Höntsäpalloilu**

**ma klo 16.00–17.00**

Urheilutalon liikuntasali (Pohjolankatu 6).

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

## PERJANTAI

### Lihaskunto-tuolijumppa

pe klo: 10.15-11.00

Maaumalan yläsali (Salpausseläntie 16)

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

## AVOIMET JUMPAT, KERTAMAKSULLISET

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

### Vesijummat

Uimahalli, vesijumppa-allas (Salpausseläntie 16)

Avoimet vesijummat 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 16.30–17.15

perjantaisin klo 9.00–9.45

# MUU HYVINVOINTI TUKEVA TARJONTA

## LIIKUNTA- JA HYVINVOINTINEUVONTA

Hyvinvointipiste on uimahallilla (Salpausseläntie 16) sijaitseva kuntalaisille tarkoitettu maksuton neuvontapiste. Pisteessä 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.

**Kehonkoostusmittaus:** mittaus sopii liikunnan parissa aloittaville henkilöille tai elämäntapamuutoksia tehneelle henkilölle. Testi suoritetaan avojaloin seisomalla mittaustaitteen 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.

**Kuntosaliopastus:** tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole aiempaa kuntosaliharjoittelustaustaa tai joiden edellisestä kuntosalikäynnistä on useampi vuosi aikaa. Opastusaikoja järjestetään kysynnän mukaan, joten ilmoita kiinnostuksesi terveysliikunnan ohjaajalle.

## ELÄMÄNTAPARYHMÄT

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

# YHTEYSTIEDOT

sähköpostit: etunimi.sukunimi@riihimaki.fi

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

Kaisa Eiristö  
Terveysliikunnanohjaaja  
p. 040 330 4734

Anna-Maija Peltola  
Erityisliikunnanohjaaja  
p. 040 330 4740



# RIIHIMÄEN ALUEEN LIIKUNTAA TARJOAVAT YHDIS- TYKSET / SEURAT

## **Kiekko-Nikkarit ry**

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

## **Play Team -80.**

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

## **Riihimäen Ampumaseura r.y.**

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

## **Riihimäen Cocks Ry**

Yhteystiedot: www.cocks.fi. Toiminnanjohtaja: Kristian Alanen kristian.alanen@cocks.fi +358 50 386 4023. Juniorivastaava: Roni Syrjälä roni.syrjala@cocks.fi +358 50 386 4255

## **Riihimäen Jäätaiturit ry**

Yhteystiedot: <https://rjt.sporttisaitti.com/>

## **Riihimäen kiipeilijät ry**

Yhteystiedot: rockands.fi

## **Riihimäen Kiista-Veikot**

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**

Yhteystiedot: info@riihimaenpalloseura.fi, www.riihimaenpalloseura.fi

### **Riihimäen Parkinson-kerho**

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

### **Riihimäen Retkeilijät ry**

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**

Yhteystiedot: Anita Vanamo anita.vanamo@tietoevry.com, [www.rsspanthers.com](http://www.rsspanthers.com)

### **Riihimäen seudun senioriopettajat ry**

Yhteystiedot: Marianne Kivinen: marianne kvivinen@gmail.com, nettisivu: [risso.osj.fi](http://risso.osj.fi)

### **Riihimäen Suunnistajat ry**

Yhteystiedot: [riihimaen.suunnistajat@gmail.com](mailto:riihimaen.suunnistajat@gmail.com), [www.risu.fi](http://www.risu.fi)

### **Riihimäki Taekwondo ry**

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

### **Riihimäen Tanssiklubi ry**

Yhteystiedot: [www.riihimaentanssiklubi.fi](http://www.riihimaentanssiklubi.fi), [posti@riihimaentanssiklubi.fi](mailto:posti@riihimaentanssiklubi.fi)

### **Riihimäen Uimaseura**

Yhteystiedot: [www.rius.fi](http://www.rius.fi).

Pirjo Lappalainen [pirjo.lappalainen@rius.fi](mailto:pirjo.lappalainen@rius.fi) 045 6300436

### **Riihimäen voimistelu ja liikunta RIVOLI ry**

Yhteystiedot: Meri Santanen, seurakoordinaattori [toimisto@rivoliry.fi](mailto:toimisto@rivoliry.fi) p. 0400 683 011. [www.riihimaenvoimistelujaliikunta.fi](http://www.riihimaenvoimistelujaliikunta.fi) tai [go.hoika.net](http://go.hoika.net) (Riihimäen voimistelu ja liikunta)

### **SBK Aikido**

Yhteystiedot: [www.budokeskus.com](http://www.budokeskus.com) / aikido