

# Ikäihmisten liikuntaa Heinolassa



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

# TUNTISELOSTEET

**AVH** (aivoverenkiertohäiriö)

## **OHJATTU KUNTOSALI**

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

**KEVYT JUMPPA** on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.

## **KUNTOSALIKURSSI 7 KRT**

Kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman.

**LAVIS** on lavatanssijumppa.

Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria.

Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosta tunnelmasta.

**LENTOPALLO** on naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Yhteinen työikäisten kanssa. Ei erillistä ilmoittautumista.

## **LIIKUNTARAJOITTEISTEN**

**KUNTOSALI** on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvas, parkinsson tai kuntoutusta vaativa tekoniivel (max. 1 ½ vuotta leikkauksesta).

## **OHJATTU KUNTOSALI 70 +**

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

## **ROUNDTANSSI, 2 €/krt**

Maksu ohjaajalle. Roundtanssissa on vaativimmat askelkuviot kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

## **SENIORITANSSI, 3 €/krt**

Maksu ohjaajalle / vähintään 15 henkilöä. Ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

**TUOLIJUMPPA** sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

## **VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA**

keskittyy erityisesti tasapainoa kehittäviin harjoitteisiin lihaskuntoa unohtamatta. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

## **LISÄTIEDOT:**

Erytisryhmien liikunnanohjaaja  
Johanna Saarinen, 050 595 8854,

[johanna.saarinen@heinola.fi](mailto:johanna.saarinen@heinola.fi)

[www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta](http://www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta)

**ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN:**  
**[heinola.fi/ikaihminen-liikunta](http://heinola.fi/ikaihminen-liikunta)**  
**puh. 050 595 8854**

Punaisella värillä merkittyihin tunteihin ilmoittautuminen ensisijaisesti nettilinkin kautta: [heinola.fi/ikaihminen-liikunta](http://heinola.fi/ikaihminen-liikunta)



# Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta

9.1.–28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 10.4. pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa.  
Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on  
kerrottu kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>9.00–9.45</b> Voima- ja tasa- painojumppa		<b>9.00–9.45</b> Kuntojumppa ikämiehet	
<b>10.00–11.00</b> Näkörajoitteiset, kuntosali	<b>10.00–11.00</b> Roundtanssi. 2€/krt	<b>10.15–10.45</b> Miesten vesijumppa	<b>10.45–11.30</b> Tuolijumppa Elämänkaaritalo
<b>11.15–11.45</b> Näkörajoitteiset, vesijumppa	<b>11.00–12.00</b> Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	<b>11.00–11.45</b> Kevyt jumppa	<b>11.15–11.45</b> Tuolijumppa
<b>12.00–13.00</b> Liikuntabussi, kuntosali	<b>11.15–12.45</b> Senioritanssi. 3€/krt	<b>11.00–12.00</b> AVH ohjattu kuntosali	<b>12.00–13.00</b> Liikuntabussi, kuntosali
<b>13.30–14.00</b> Liikuntabussi, vesijumppa	<b>12.00–13.00</b> 70+ ohjattu kuntosali	<b>12.00–13.00</b> Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	<b>13.00–13.30</b> Liikuntabussi, vesijumppa
<b>14.30–15.20</b> Lavis	<b>13.00–14.00</b> Kuntosalikurssi, 7 krt • 15€/kurssi 10.1.–21.2. 7.3.–18.4.	<b>13.00–14.00</b> Kuntosalikurssi 7 krt • 15€/kurssi 11.1.–22.2. 8.3.–19.4.	<b>13.00–14.00</b> Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali <b>14.15–15.05</b> Lavis
<b>16.15–17.45</b> Lentopallo, Tommola talo Ei erillistä il- moittautumista.		<b>16.00–16.45</b> Kuntojumppa, Kirkonkylä liikuntahalli	

## Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua!

- **Kevään maksut:** pelialin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30€/ryhmä/kausi ja vesijumppat maksavat 25€/ryhmä/kausi + uintimaksu maksetaan uimahallin kassalle.
- **70 vuotta täyttänyt** heinolalainen maksutta. Sporttikortti (6€) uimahallista.

# Suomen Urheiluopiston vetämät eläkeläisten ryhmät

**9.1.–28.4.2023**

**Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 10.4. pääsiäisenä.**

Pelisalin ryhmät maksavat 30 €/ryhmä/kausi ja vesijumppat maksavat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu, maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmiin pääsee ilmoittautumaan: [vierumaki.fi/liikuntaryhmat\\_senioreille](http://vierumaki.fi/liikuntaryhmat_senioreille)

TIISTAI	TORSTAI
<b>9.00–9.45</b> Kuntojumppa	<b>9.00–9.30</b> vesijumppa
<b>10.00–10.30</b> vesijumppa	<b>9.45–10.15</b> vesijumppa
<b>10.30–11.00</b> vesijumppa	<b>10.15–11.00</b> kuntojumppa
<b>13.00–13.45</b> Core/venyttely	<b>12.00–12.45</b> kuntojumppa
<b>14.15–14.45</b> vesijumppa	<b>13.00–13.45</b> venyttely
<b>15.00–15.30</b> vesijumppa	<b>13.45–14.15</b> vesijumppa

Lisätietoja seniorien pääsivun kautta: [vierumaki.fi/seniorit](http://vierumaki.fi/seniorit)

## TUNTISELOSTEET

### AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY

on rauhallista, pumppaavaa venyttelyä, joka vahvistaa ja hoitaa kehon lihasten, jänteiden ja nivelten kuntoa sekä terveyttä.

**CORE/VENYTTELY** sisältää noin 15 minuuttia keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen noin 30 minuuttin venyttelyosuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

**KUNTOJUMPPA** sisältää lämmittelyosuuden, lihaskuntoliikkeitä eri kehonosille ja rauhalliset venytykset suurimmille lihasryhmille. Välineitä voidaan käyttää apuna.

**VESIJUMPPA** sisältää niin sykkettä nostavia kuin lihaskuntoakin parantavia harjoitteita eri välineitä apuna käyttäen. Lopussa venytellään kevyesti.

# Selkähdistyksen ryhmät

9.1.–28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 7.4. ja 10.4. pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään uimahallin peilisalissa, kuntosalissa ja ku ntoaltaassa.

MAANANTAI	TIISTAI	TORSTAI	PERJANTAI
		<b>9.00-9.55</b> Kuntojumppa	
<b>10.00-10.55</b> Selkäjumppa	<b>10.00-11.00</b> Kuntosali naiset	<b>10.15-11.00</b> Vesijuoksu	
<b>11.00-12.00</b> Kuntosali miehet ja naiset	<b>11.15-12.00</b> Vesijumppa	<b>11.15-12.00</b> Vesijumppa	<b>11.00-11.55</b> Venyttelyjumppa
			<b>12.15-13.00</b> Vesijumppa

## HINNAT:

### Jäsenille:

- vesijummat ja -juoksu 40 € + uintimaksu
- kuntosaliryhmät 45 €
- selkä-, kunto- ja venyttelyjummat 35 €

### Ei-jäsenille:

- hintoihin +10 €/ryhmä

## Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

puh. 040 705 4331

[heisely.net](https://heisely.net)

# Hengitysyhdistyksen ryhmät

9.1.–28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 10.4. pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään uimahallin peilisalissa, kuntosalissa ja rentoaltaassa.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>13.45–14.30</b> Vesijuoksu, Uimahalli	<b>11.00–11.45</b> Kevyt kuntojumppa, Jyränkölän juhlasali	<b>10.00–11.00</b> Hengitä ja Hengästy -ryhmä, Kerhotila, Siltakatu 15	<b>14.30–15.15</b> Vesijumppa, Uimahalli
	<b>16.00–17.00</b> Keilaus Keilahalli Valopallo Oy		

Osallistuminen edellyttää, että on hengitysyhdistyksen jäsen.

- Jäsenmaksu on 27€ vuodessa.
- VESIJUMPPA 27€/kausi
- VESIJUOKSU 22€/kausi
- Kevyt kuntojumppa yhteistyössä Jyränkölän kanssa 25 € kausi
- Hengitä ja hengästy ryhmä jäsenille ilmainen
- Keilaus, yhdistys tukee 5€/rata

## Ilmoittautumiset ja maksut

päivystykseen maanantaisin klo 10.00–12.00.

Ravintola Kestin aula, Siltakatu 11

## Liikuntojen yhteyshenkilö:

Ritva Tiukkanen


puh. 044 590 2008

[tiukkanenritva@gmail.com](mailto:tiukkanenritva@gmail.com)

# Heinolan kansalaisopisto

Kevätkausi 9.1.–23.4.2023 (talviloma vko 9)

Juhlasali: Siltakatu 11 • Kieppi: Konsulinkatu 3 • Sireniussali: Konsulinkatu 2

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>9.30–10.30</b> Juhlasali • 76 € Aamu-Pilates A	<b>7.30–8.30</b> Kieppi • 76 € Varhaisaamun Fascia Method	<b>9.00–9.45</b> Kieppi • 45 € Tasapainoa ja lihaskuntoa	<b>9.30–11.00</b> Juhlasali • 80 € Aamu- hathajooga	<b>9.30–10.30</b> Kieppi • 76 € Aamujumppa
<b>11.00–12.00</b> Kieppi • 76 € Kuntojumppa A	<b>9.00–9.45</b> Uimahalli • 40€ Vesijumppa B	<b>9.30–10.30</b> Juhlasali • 76 € Aamu-Pilates B	<b>10.45–11.30</b> Kieppi • 73 € Kuntojumppa B	<b>11.00–12.00</b> Uimahalli • 76€ Ohjattu kuntosaliryhmä
<b>12.15–13.00</b> Uimahalli • 40€ Vesijumppa A	<b>9.00–9.45</b> Kieppi • 73 € Tanssien kuntoon B	<b>10.00–11.00</b> Kieppi • 76 € Fascia Method B	<b>11.45–12.30</b> Kieppi • 10 € Näkövammais- ten jumppa	<b>13.00–13.30</b> Juhlasali • 10 € Sarin tuoli- jumppa
<b>12.10–12.55</b> Kieppi • 73 € Ma-kehon- huolto	<b>10.00–10.45</b> Juhlasali • 45 € Aamu-Asahi	<b>10.45–11.30</b> Juhlasali • 73 € Asahi, terveys- liikunta	<b>16.30–18.00</b> Tommola-talo Miesten kunto- koulu B • 80 €	
<b>13.30–14.15</b> Sireniussali • 10€ Tuolijumppa	<b>10.30–12.00</b> Kieppi • 50 € Senioreiden lihaskunto	<b>11.30–12.15</b> Uimahalli • 40€ Vesijumppa D		
<b>15.15–16.00</b> Juhlasali • 73 € Lempeä itämai- nen tanssi 50+	<b>11.00–11.45</b> Juhlasali • 73 € Kevyt kunto- jumppa	<b>12.30–13.00</b> Uimahalli • 30€ Vesijuoksu		
<b>16.00–16.45</b> Kieppi • 73 € Tanssien kuntoon A	<b>12.00–12.45</b> Juhlasali • 25 € Vire-Lavis, tuolijumppa	<b>19.30–20.25</b> Kieppi • 90 € Voi hyvin	 ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA	
<b>19.30–21.00</b> Tommola-talo Miesten kunto- koulu A • 80 €	<b>16.45–17.30</b> Juhlasali • 73 € Bellybeat A			

Palvelemme asiakaspalvelussa ja puhelimitse 044 797 2400 ma–to klo 12–14.  
Asiakaspalvelun käyntiosoite: Kaivokatu 14, 18100 Heinola

**Ilmoittautuminen netin kautta: [opistopalvelut.fi/heinola](https://opistopalvelut.fi/heinola)**

Ikääntyneiden liikunta, opintoneuvonta (ei kurssi-ilmoittautumisia):  
Sari Mutanen, puh. 044 797 2406 tai [sari.mutanen@jyrankola.fi](mailto:sari.mutanen@jyrankola.fi)

PIENI KAUPUNKI,  
ISO ELÄMÄ



Heinola

[heinola.fi/ikaihminen-liikunta](https://heinola.fi/ikaihminen-liikunta)