

TUNTIKUVAUKSET

Terveysliikunta

Ohjatut kuntosaliryhmät

Kiertoharjoittelu/ 60+/ 70+ 60 min

Kuntosalilla tapahtuva monipuolinen ohjattu lihaskuntoharjoitus. Tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa ja kehonhallintaa eri välineiden avulla, osa liikkeistä tehdään lattiatasossa. Harjoitteet ovat helppoja ja tehokkaita, sekä kaikille sopivia/sovellettavia. Tunti aloitetaan ohjatulla lämmittelyllä ja päätetään loppuvenyttelyihin.

Kuntosali 75+ 90 min

Omatoiminen kuntosaliharjoitteluvuoro, jossa tehdään alkuun yhteinen ohjattu alkulämmittely. Ohjaaja on paikalla opastamassa laitteiden käytössä ja antamassa vinkkejä tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun.

XL-kuntosali 60 min

Monipuolinen ohjattu lihaskuntoharjoitus, sisältäen tasapaino- ja kehonhallintaliikkeitä. Harjoitteet ovat helppoja ja tehokkaita, sekä kaikille sovellettavissa. Tunti aloitetaan ohjatulla lämmittelyllä ja päätetään loppuvenyttelyihin.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, joiden BMI (painoindeksi) on yli 30. Vuoron aikana halli on suljettu muilta asiakkailta.

Liikakilot liikkeelle 75 min

Miehille tarkoitettu monipuolinen ohjattu kierto- ja kehonhallintaliikkeitä sisältävä harjoitus. Tunnilla tehdään helppoja ja tehokkaita kaikille sopivia/sovellettavia lihaskunto-, tasapaino- ja kehonhallintaliikkeitä erilaisten välineiden avulla.

Aloittelijan kuntosaliharjoittelun starttikurssi

Haluatko aloittaa kuntosaliharjoittelun, mutta et tiedä miten? Kuntosaliharjoittelun starttikurssi on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille henkilöille. Kurssilla opitaan harjoittelun perusteet ja tutustutaan laitteiden käyttöön. Starttikurssilta saat oman harjoitteluohjelman ja valmiuden jatkaa harjoittelua omatoimisesti. Kurssi kokoontuu neljä kertaa.

Kuntosalivuorot

Työttömien kuntosalivuoro 60 min

Työttömille tarkoitettu maksuton matalan kynnyksen kuntosaliharjoitteluvuoro. Kuntosalille pääsee näyttämällä työnhakijan asiakaskortin.

Vapaaharjoitteluvuorot (Kahilanniemi) 120 min

Vapaaharjoitteluvuoro on tarkoitettu itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun. Ohjaaja on tarvittaessa paikalla opastamassa laitteiden käytössä ja antamassa vinkkejä tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun.

Ohjatut liikuntaryhmät

Tuolijumppa 45 min

Iloista ja vaihtelevaa toimintakykyä ylläpitävää jumppaa istuen tai seisten. Sopii myös henkilöille, joilla toimintakyky on jo hieman heikentynyt. Jumppa tehdään musiikin tahdissa, välineitä apuna käyttäen.

Kevytjumppa 45 min

Hyvän mielen ja olon, peruskuntoa ylläpitävä hypytön lihaskuntojumppa. Jumppa tehdään rytmikkään ja vaihtelevan musiikin tahdissa, välineitä sekä kehonpainoa apuna käyttäen. Osa liikkeistä tehdään lattiatasossa, liikkeet sovellettavissa.

Voimaa ja tasapainoa 60 min

Tunnilla kehitetään kehonhallintaa erilaisten lihasvoima- ja tasapainoharjoitteiden avulla. Tunti aloitetaan ohjatulla lämmittelyllä ja päätetään loppuvenyttelyihin. Tunti toteutetaan kiertoharjoitteluna.

FasciaMethod 60 min

Rauhalliseen tempoon tehtävä toiminnallinen kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan!

Lihashuolto 45 min

Rauhallinen ja rentouttava kehonhuoltotunti, jossa huolellisen alkulämmittelyn jälkeen tehdään monipuolisesti helppoja ja tehokkaita kehon liikkuvuutta, notkeutta ja voimaa parantavia liikkeitä. Tunnilla ei ole askellusta, hyppyjä tai muita kehoa voimakkaasti rasittavia liikkeitä.

LAVIS™ 45 min

Hauska, helppo ja hikinen tanssitunti. Tunnilla tanssitaan yksin tuttuja lavatanssilajeja perinteisen suomalaisen musiikin tahdissa (esim. humppa, jenkka, rock/jive) Tunnilla opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella.

Senioritanssi 45 min

Iloista, turvallista ja kepeää menoa hyvärytmisen musiikin tahdissa, jossa vanhempikin pysyy mukana. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat, joita tehdään piirissä pareittain tai yksin. Senioritansseja voidaan tanssia seisten tai istuen, ryhmästä riippuen.

Tanssimix 60 min

Mukaansatempaava ja helppo tanssillinen tunti. Tunnilla liikutaan soolona hyvärytmisen musiikin tahdissa (esim. samba, rumba, salsa, tango ja valssi). Tekniikkaa ja ilmaisua harjoitellaan helppojen koreografioiden kautta, et tarvitse aikaisempaa tanssikokemusta.

Ohjatut vesijumpat

Vesijumppa (matala allas) 30 min

Virkistävää ja hauskaa vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Veden vastus, erilaiset välineet ja harjoitustempo tehostavat liikkeitä. Lihasjännitys ja kivut vähenevät veden hierovan ja rentouttavan vaikutuksen johdosta. Vesiliikunta sopii hyvin myös nivelvaivaisille.

Syväallasjumppa 30 min

Reipasvauhtinen sykettä nostattava syvänvedenjumppa, jossa käytetään apuna juoksuvöitä ja vastusta lisääviä välineitä. Veden noste mahdollistaa laajat liikeradat vapaissa liikesuunnissa.

Allascirkuit 45 min

Iloinen ja vauhdikas kiertoharjoitteluna toteutettu vesijumppa. Tunnilla tehdään monipuolisia liikkeitä oman kehon vastusta ja erilaisia välineitä hyödyntäen.

HEVI-vesijumppa 30 min

Helppoa ja hauskaa vesiliikuntaa, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntaa ja kestävyyttä. Veden vastus ja erilaiset välineet tehostavat liikkeitä ja antavat haastetta tasapainolle. Vesiliikunta sopii hyvin myös nivelvaivaisille. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, joiden BMI (painoindeksi) on yli 30. Vuoron aikana halli on suljettu muilta asiakkailta.

Soveltava liikunta

Lasten ryhmät

Erityisperhesirkus 45 min

Tunnilla tehdään lapsen ehdoilla soveltavaa sirkusta eri välineitä hyödyntäen. Akrobatia harjoitteita voidaan tehdä yhdessä perheen kanssa, liikkeet ovat sovellettavissa kaikille. Sirkustunti koostuu alkulämmittelystä, taidon opettelusta ja loppurentoutuksesta. Perhesirkukseen saa osallistua koko perhe, myös erityislapsen sisarukset.

Lasten sovellettu uinti 60 min

Uintikerhossa opetellaan uinnin alkeita ja edetään jokaisen lapsen taitojen mukaan. Alaikäraja on 5 vuotta. Lapsella tulee olla oma avustaja mukana altaalla.

Kehitysvammaisten lasten liikuntakerho 45 min

Ryhmä on suunnattu alakouluikäisille lapsille, joilla on vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla oleviin ryhmiin esim. liikkumisen tai kommunikoinnin haasteiden takia. Liikuntakerhossa harjoitellaan motorisia taitoja leikkien, pelien ja temppuratojen kautta. Oma vanhempi/avustaja mukaan ryhmään.

Koululaiset ja nuoret

Sovellettu tanssi 45 min

Tunti sisältää sekä ohjattua, että vapaata liikettä/tanssia, jonka tukena käytetään musiikkia, mielikuvia ja erilaisia välineitä.

Ryhmä on suunnattu erityistä tukea tarvitseville koululaisille ja nuorille. Avustusta tarvitsevilla osallistujilla tulee olla oma avustaja mukana.

Special Hockey 90 min

Erityistä tukea tarvitseville yli 12-vuotiaille nuorille suunnattu jääkiekkoryhmä. Kivaa yhdessä tekemistä iloisessa joukossa. Osallistujilla tulee olla oma vakuutus kunnossa.

Sovellettu sähly nuorille 60 min

Erityistä tukea tarvitseville yli 12-vuotiaille nuorille suunnattu sählyryhmä. Kivaa yhdessä tekemistä iloisessa joukossa. Osallistujilla tulee olla oma vakuutus kunnossa.

Nuoret ja aikuiset

Kehitysvammaisten vesijumppa 30 min

Vesijumppa on tarkoitettu omatoimisesti liikkuville nuorille ja aikuisille kehitysvammaisille. Altaassa tehdään helppoja liikkeitä musiikin tahdissa. Veden kannatus helpottaa liikkumista, mutta samalla vastus lisää liikkeiden tehoa. Vesijumppa on hauskaa, tehokasta ja nivelistävällistä liikuntaa.

Kukin osallistuja osallistuu oman toimintakyvyn mukaan. Avustusta tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukana.

Kehitysvammaisten kiertoharjoittelu 60 min

Nuorille ja aikuisille suunnattu liikuntaryhmä, jossa alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihasvoimaa ja tasapainoa edistävää kuntosaliharjoittelua. Harjoitteet ovat helppoja ja tehokkaita, sekä kaikille sopivia/sovellettavia. Tunti päätetään venyttelyihin.

Sovellettu sulkapallo 90 min

Vuorolla opetellaan sulkapallon tekniikkaa, jota sovelletaan kaikille osallistujille sopivaksi. Harjoitella voi pystypelin lisäksi myös lattialla tai pyörätuolissa istuen.

Sovellettu keilailu 60 min

Harrastekeilailua kaikille osallistujille sopivaksi soveltaen. Tarvittaessa voit keilauksessa käyttää apuna laitoja tai vierityskourua.

Aikuiset

Kuntosali

Sovellettu kuntosali 60 min

Omatoimisesti liikkuville liikuntarajoitteisille tarkoitettu kuntosalivuoro. Liikunnanohjaaja on paikalla antamassa neuvoja oikeisiin ja turvallisiin liikesuorituksiin. Avustusta tarvitsevilla henkilöillä tulee olla oma avustaja mukana.

Sovellettu kiertoharjoittelu 60 min

Omatoimisesti liikkuville liikuntarajoitteisille tarkoitettu ryhmä. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa ja

kehonhallintaa eri välineiden avulla. Harjoitteet ovat helppoja ja tehokkaita, sekä kaikille sopivia/sovellettavia. Lopuksi yhteiset venyttelyt. Avustusta tarvitsevilla henkilöillä tulee olla oma avustaja mukana.

Mielenterveyskuntoutujien kiertoarjoittelu 60 min

Kuntosalilla tapahtuva monipuolinen ohjattu lihaskuntoharjoitus. Tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa ja kehonhallintaa eri välineiden avulla, osa liikkeistä tehdään lattiatasossa. Harjoitteet ovat helppoja ja tehokkaita, sekä kaikille sopivia/sovellettavia. Tunti aloitetaan ohjatulla lämmittelyllä ja päätetään loppuvenyttelyihin.

Vesiliikunta

Mielenterveyskuntoutujien vesijumppa 30 min

Vesijumppa on hauskaa, tehokasta ja nivelistävällistä liikuntaa musiikin tahdissa. Veden vastus, erilaiset välineet ja harjoitustempo tehostavat liikkeitä. Kukin osallistuja osallistuu oman toimintakyvyn mukaan.

Sovellettu vesijumppa 30 min

Vesijumpparyhmä liikuntarajoitteisille ja erityisryhmiin kuuluville henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt. Jokainen osallistuu oman toimintakykynsä mukaan. Avustusta tarvitsevilla henkilöillä tulee olla oma avustaja mukana.

Liikuntaryhmät

Sovellettu kehonhuolto 45 min

Rauhallinen ja rentouttava kehonhuoltotunti, jossa huolellisen alkulämmittelyn jälkeen tehdään monipuolisesti helppoja ja tehokkaita kehon liikkuvuutta, notkeutta ja voimaa parantavia liikkeitä. Sovelletussa kehonhuollossa ei ole lattiatason liikkeitä, vaan liikkeet toteutetaan pystyssä ja tuolilla istuen. Liikkeet sovelletaan kaikille osallistujille sopiviksi ja voit osallistua tunnille myös liikkeessasi apuvälineillä.

Pyörätuolitanssi 75 min

Ryhmä on suunnattu pyörätuolitanssista kiinnostuneille manuaali- ja sähköpyörätuolin käyttäjille sekä pystytanssijoille. Mukaan voi tulla yksin tai parin kanssa. Avustusta tarvitsevilla osallistujilla tulee olla oma avustaja mukana.

Istumalentopallo 90 min

Istumalentopallo on sovellus tavallisesta lentopallosta ja se on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joille pystylentopallon pelaaminen on mahdotonta. Laji soveltuu erinomaisesti sellaisille henkilöille, jotka eivät esimerkiksi polvi- tai muiden urheiluvammojen vuoksi pysty harrastamaan pystylentopalloa.