



TUNTIKUVAUKSET

Aikuinen-lapsi sähly. Aikuinen-lapsi sähly on matalan kynnyksen toimintaa 3-6-vuotiaan lapsen ja aikuisen kesken. Leikki on liikuntahetkessä isossa roolissa. Oma maila ja pallo mukaan, välineitä löytyy lainaan rajoitetusti.

Helppo jumppa. Tunti on nimensä mukaisesti helppoa, ikäihmisille soveltuvaa liikuntaa. Tunti on kehitetty vesijumpan korvaajaksi. Se kehittää monipuolisesti lihaskuntoa, tasapainoa ja kehon liikkuvuutta. Maanantain tunnilla liikkeitä tehdään sekä seisten että lattiatasossa, keskiviikon tunnilla vain seisten.

Ikäihmisten boccia. Boccia on rauhallinen mutta jännittävä tarkkuuspeli, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille. Pelissä pyritään heittämään omat pallot mahdollisimman lähelle valkoista maalipalloa. Laji kehittää keskittymiskykyä, hienomotoriikkaa ja tarjoaa mukavaa yhdessäoloa ja se sopii myös apuvälineitä käyttäville. Bocciaa pelataan Jokioisten Leipä-areenalla.

Jooga. Jooga kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa samalla kun se rauhoittaa mieltä ja auttaa hengittämään oikein. Säännöllinen harjoittelu lisää notkeutta, parantaa kehonhallintaa ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kahvakuula. Tunnilla tehdään kahvakuulaa ja kehonpainoa hyödyntäen monipuolista lihasvoimaharjoittelua. Liikuntalukkarin kovin tunti.

Kehonhuolto. Tunnilla tehdään lempeää, dynaamista eli liikkeen kautta tapahtuvaa liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä. Liikkeitä tehdään sekä seisten että lattiatasossa. Tunnin lopuksi lyhyt rentoutus.

Kuntosaliharjoittelu. Tunti pidetään Feeniksissä ja se sopii ikäihmisille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Tunnilla harjoitellaan omatoimisesti vertaisohjaajan tarvittaessa avustuen. Tunnin aluksi ja lopuksi on ohjattu verryttely.

Kuntosalin kiertoarjoittelu. Tunnilla käytetään ohjaajan määrittelemiä kuntosalilaitteita ja vapaita liikkeitä. Ohjaaja kertoo tunnin aluksi liikkeet (numeroitu). Yhdessä paikassa harjoitellaan n. 40 sekuntia. Ohjaaja viheltää liikkeen alun ja lopun. Tunnin aluksi ja lopuksi ohjattu verryttely. Ryhmiä löytyy työikäisille ja hyväkuntoisille ikäihmisille. Ryhmät kokoontuvat Feeniksin kuntosalilla.

Kuntosali kehitysvammaisille. Tunti on tarkoitettu ainoastaan kehitysvammaisille ja se sisältää ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua, jossa hyödynnetään monipuolisesti kuntosalin laitteita ja välineistöä. Pääpaino on voimaharjoittelussa. Sisältää alku- ja loppuverryttelyn. Harjoituksia eriytetään tarvittaessa ryhmäläisten

kunnon mukaan sopiviksi. Henkilökohtainen avustaja mukaan. Tavoitteena parantaa kuntoa ja perusliikkumisen taitoja. Tunti pidetään Tyykihovin seniorikuntosalissa.

Lavis-lavatanssijumppa. Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jossa yhdistellään tuttuja lavatanssiaskeleita ja jumppaliikkeitä. Tanssit tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan vaihdellen humppaa, valssia, jenkkää, tangoa, rock/jivea, salsaa, cha cha, rumbaa, foxia ja sambaa. Lavatanssijumppa on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi. Sopii hyvin työikäisille ja ikäihmisille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.

Lätkä miehille. Lätkätunti on aikuisten harrastejäähkiekkoa varusteilla ja veteraanisäännöillä. Lähtökohtana on hyvä hiki, yhteisymmärrys ja pelikavereiden kunnioitus ja näiden jälkeen vasta jääkiekossa onnistuminen. Jääkiekon perussääntöjen tuntemus ja kohtuullinen luistelutaito suotavaa.

Pehmolentopallo. Pehmis on naisten tunti paloaseman liikuntasalissa. Pehmolentistä pelataan kimmoisalla, pehmeällä, lentopallon kokoisella vaahtomuovipallolla. Syöttäminen ja sormenpäilläkin kiinniotto on miellyttävä ja loukkaantumisriski vähäinen. Sisäpelikengät ja juomapullo mukaan. Sopii harrastajille ja kuntoilijoille. Pelikokemusta ei vaadita, innostus palloiluun riittää. Taidot karttavat pelien myötä.

Perheliikuntakerho. Matalan kynnyksen liikunnallista puuhastelua yhdessä lapsen ja huoltajan kanssa. Kerho sisältää ohjatut yhteiset alku- ja loppuleikit sekä omatoimista toimintaa eri välineitä hyödyntäen. Kerho on suunnattu alle kouluikäisille ja heidän huoltajilleen.

Perusjumppa. Tunti Paavolan nuorisotilalla ja Kehräämöllä sisältää jumppaa eri muodoissa. Tunnilla hyödynnetään välineitä kuten keppejä, kuminauhoja ja palloja. Tunti koostuu lämmittelystä, kunto-osuudesta ja loppuvenyttelystä. Sopii vasta-alkajille. Paavolaan oma jumppa-alusta mukaan.

Sähly. Mukavaa ja rentoa pelailua, ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta. Ryhmät pelaavat Lyseolla ja Jokioisten Leipä-areenalla. Sisäpelikengät hyvä olla ja oma maila jos on. Muutama maila lainattavissa.

Tanssiliikunta. Tanssiliikunta sisältää tanssillisia liikesarjoja, kehon monipuolista käyttöä ja hallintaa, kehonhuoltoa unohtamatta.

Tehoryhmä. Ryhmä toimii Tyykihovin seniorikuntosalilla ja se sisältää ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua 2 kertaa viikossa, hyödyntäen monipuolisesti kuntosalin laitteita ja välineistöä. Pääpaino on voimaharjoittelussa. Sisältää alku- ja loppuvenyttelyn, jotka tehdään istuen. Harjoituksia eriytetään tarvittaessa ryhmäläisten kunnon mukaan sopiviksi. Tavoitteena parantaa jalkojen lihasvoimaa,

tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä lisätä kotona pärjäämistä. Sopii hyvin yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky ja tasapaino-ongelmia. Ryhmä sopii hyvin myös fysioterapian jatkoksi.

Tuolijumppa. Tuolilla tehtävä jumppa on reipasta ja monipuolista liikuntaa. Liikkeet tehdään pääasiassa istuen. Ryhmässä käytetään myös välineitä ja tehdään istumatansseja. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto- ja tasapaino-osuudesta sekä loppuverryttelystä. Tavoitteena parantaa jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä lisätä kotona pärjäämistä. Ryhmä sopii hyvin ikäihmisille, joilla heikentynyt toimintakyky ja tasapaino-ongelmia.

Tuolijooga. Tuolijooga on rauhallinen ja helposti lähestyttävä liikuntamuoto, jossa joogaliikkeet tehdään tuolilla istuen tai sitä tukena käyttäen. Se sopii kaikille, erityisesti niille, joille lattialla tehtävät liikkeet ovat haastavia. Tuolijooga kokoontuu Vasikkahaassa.

Vire-lavis. Tunti on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto. Vire-lavis tunnit toteutetaan pääasiassa tuolilla istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla liikutaan tuttujen tanssien, kuten humppa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock tahtiin. Vire-lavis pohjautuu lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, jolla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia.

Voima- ja tasapainoryhmät. Tyykihoivin ryhmä kokoontuu seniorikuntosalissa. Tunti sisältää ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua, jossa hyödynnetään monipuolisesti kuntosalin laitteita ja välineistöä. Pääpaino on voimaharjoittelussa. Toinen voima- ja tasapainoryhmä kokoontuu Kehräämön liikuntasalissa. Kehräämön ryhmässä pääpaino on tasapainon vahvistamisessa. Molemmissa ryhmissä harjoituksia eriytetään tarvittaessa ryhmäläisten kunnan mukaan sopiviksi. Tunnit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn, jotka tehdään pääasiassa istuen. Tavoitteena molemmissa ryhmissä on parantaa jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä lisätä kotona pärjäämistä. Sopii hyvin ikäihmisille, joilla on heikentynyt toimintakyky ja tasapaino-ongelmia.