

# TUNTIKUVAUKSET



**Jooga** kokoontumiset sisältävät kaikille sopivia, kelvon haasteellisia kehonharjoituksia, perusteellisia hengitysharjoituksia, levollisuusharjoitteita ja huomiokyvyn ylläpitämiseen kannustavia menetelmiä. Mukaan joustava asu, oma alusta ja kevyt filtti. ryhmä kokoontuu seurakuntatalon liikuntasalissa.

- **Kiertoharjoittelutunnilla** 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 loppuksi ohjattu verryttely. Ryhmiä löytyy aikuisille ja hyväkuntoisille ikäihmisille. Ryhmät kokoontuvat Vesihelmen kuntosalilla.

- **Kaukalopallo** on jääkiekkokaukalossa pelattava vauhdikas pallopele. Peli on käytännössä salibandyä luistimet jalassa. Samat varusteet kuin jääkiekossa, mutta maila on kaukalopallomaila. Mukaan mahtuu kaikki reilusta pelistä kiinnostuneet.

-**Kuntojumppa**, jossa yhdistellään sykettä, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Tunti pidetään keskuskoululla. Oma alusta mukaan.

- **Kuntokoris naisille ja miehille** tunnilla pelaillaan korista ja heitellään. Aiempi kokemus ei ole tarpeen, mutta jos et ole yhtään pelaillut aiemmin ota saman tasoinen kaveri mukaan, niin saadaan tasaparit peliin. Kauemmin pelaillut ottavat kyllä uusien taitotason huomioon pelissä. Mukaan tarvitset sisäpelikengät ja sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet. Palloja löytyy muutama, mutta ei omasta pallostakaan haittaa olisi. Annamme ryhmässä kyllä opastusta lajin säännöistä muusta tarpeellisesta. Tunti on kaikille lajista kiinnostuneille.

- **Kuntosaliharjoittelu Vesihelmessä** sopii ikäihmisille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Tunnilla harjoitellaan omatoimisesti vertaisohjaajan tarvittaessa avustaen. Tunnin aluksi ja loppuksi on ohjattu verryttely.

- **Kuntosali kehitysvammaisille** sisältää ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua, jossa hyödynnetään monipuolisesti kuntosalin laitteita ja välineistöä. Pääpaino on voimaharjoittelussa. Sisältää alku- ja loppuverryttelyn. Harjoituksia eriytetään tarvittaessa ryhmäläisten kunnan mukaan sopiviksi. Henkilökohtainen avustaja mukaan. Tavoitteena parantaa kuntoa ja perusliikkumisen taitoja. Tunti pidetään Tyykkihovin seniorikuntosalissa.

- **Lady-Hockey naisille** on rentoa luistelua ja pelailua, tavoitteena kunnan ylläpitäminen. Luistellaan omien taitojen mukaan, eikä tarvitse olla aiempaa pelaajataustaa. Mukaan tarvitset luistimien lisäksi kypärän ja mailan. Mikäli löytyy kyynärsuojat, polvisuojat ja hanskat, ovat ne pelkkää plussaa. Ilman niitäkin kyllä pärjää. Luistelu on hyvää terveysliikuntaa, jossa kehität tasapainotaitoa ja lihaskuntoa. Kestävyyskuntokin saattaa parantua huomaamatta.

- **Lavis-lavatanssijumppa** on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jossa yhdistellään tuttuja lavatanssiaskeleita ja jumppaliikkeitä. Tanssit tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan vaihdellen humpppaa, valssia, jenkkaa, 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.

- **Lentopallo naisille** vuorolla tiistaisin pelataan normaalilla pallolla. Mukaan voi tulla, vaikka ei olisi aikaisemmin pelannut, varusteena sisäpelitossut. Pelipaikkana toimii Paloaseman liikuntasali.

- **Lätkä miehille** 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.

- **Perusjumppa Paavolan nuorisotilalla** sisältää jumppaa eri muodossa kuten keppi-, kuminauha-, pallojumppaa (0,5 kg) ja venyttelyä. Tunti koostuu lämmittelystä, kunto-osuudesta ja n. 15 loppuvenyttelystä. Sopii vasta-alkajille. Oma jumppa-alusta mukaan.

- **Pehmolentopallo naisille** 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 karttuvat pelien myötä.

- **Pilateksessa** keskitytään hengitykseen, keskivartalon syvään tukeen ja haetaan yhteyttä koko kehoon kokonaisvaltaisemmin. Pilates tunteja tehtaankoululla ja Vesihelmen liikuntasalissa.

- **Salibandy/Sählyä** tarjolla aikuisille ja työttömille. Mukavaa ja rentoa pelailua, ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta. Aikuisten ryhmä pelaa Lyseolla ja työttömien ryhmä Jokioisten Leipä areenalla. Sisäpelikengät hyvä olla ja oma maila jos on. Muutama maila lainattavissa.

- **Selkäjumppa** on tarkoitettu työikäisille, joilla on niska-hartia- ja selkäkipuja. Ongelmia voi olla myös liikkumisessa. Tule-ryhmässä liikutaan rauhallisemmin ja kevennetysti, tule-oireet huomioiden. Liikkeitä sovelletaan tarpeen mukaan, jotta harjoittelu olisi mahdollisimman kivutonta ja motivoivaa. Tunnilla käytetään välineitä ja liikutaan lattiatasolla sekä seisoen. Ryhmä kokontuu Vesihelmen liikuntasalissa.

- **Tehoryhmä** Tyykivon seniorikuntosalilla sisältää ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua 2 kertaa viikossa, hyödyntäen monipuolisesti kuntosalin laitteita ja välineistöä. Pääpaino on voimaharjoittelussa. Sisältää alku- ja loppuverryttelyn, jotka tehdään istuen. Harjoituksia eriytetään tarvittaessa ryhmäläisten kunnan 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** on reipasta ja monipuolista liikuntaa. Liikkeet tehdään pääasiassa istuen, ohjaajan ohjeiden mukaan. Ryhmässä käytetään myös välineitä ja tehdään istumatansseja. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto- ja tasapaino-osuudesta sekä loppuvenyttelystä. Tavoitteena parantaa jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä lisätä kotona pärjäämistä. Ryhmä sopii hyvin ikäihmisille, joilla heikentynyt toimintakyky ja tasapaino-ongelmia.

- **Vesijumppa** on reipasta ja monipuolista vesiliikuntaa käyttäen hyödyksi veden vastusta. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuvenyttelystä. Ryhmässä käytetään myös välineitä. Sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.

- **Vesijumppa 30 min. ja vesijumppa KESKIVIIKKO 45min. KLO 14.45 – 15.30**

Monipuolista vesiliikuntaa käyttäen hyödyksi veden vastusta. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuverryttelystä. Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmässä ei käytetä välineitä. Sopii hyvin ikäihmisille, joilla heikentynyt toimintakyky, jokin pitkäaikaissairaus tai tuki- ja liikuntaelinsairaus.

- **Vesijumppa matalassa ja syvässä vedessä** vuoroviikoin. Parillisilla viikoilla treenataan matalassa vedessä (terapia-allas) ja parittomina viikkoina syvässä vedessä vesivyön kanssa. Terapia-altaan jumpassa harjoitellaan veden vastusta hyödyntäen ja välillä liikkeitä tehostetaan erilaisin välinein. Syvän veden jumppa sisältää vesivyöjuoksua sekä lihaskunto- ja liikkuvuusliikkeitä. Molemmissa treeneissä kuormitetaan kehon suuria lihasryhmiä, lihasjännitykset helpottavat, hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu. Vesitreeni on tehokasta ja nivelet kiittävät syvän veden jumpasta, koska iskuja alustaan ei tule.

- **Vesiliikunta erityislapsille** on 7–12 -vuotiaille suunnattu hyvän mielen tunti. Tunnilla toteutetaan erilaisia taitoja vedessä touhuten, leikin kautta ja ikätasolle sopivalla tavalla. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä ja jokaisella tunnilla on teema, jonka mukaan liikettä tehdään.

- **Vesiliikunta kehitysvammaisille** ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin voimistellen, pelaten erilaisia vesipelejä ja -leikkejä sekä opetellaan uinnin perustaitoja. Henkilökohtainen avustaja mukaan. Tavoitteena parantaa kuntoa ja perusliikkumisen taitoja. Ryhmä on aikuisille.

- **Vesivyöjuoksussa** vedessä ollaan hartioita myöten, apuna vyötärölle kiinnitetty kelluttava vesivyö. Tarkoituksena on ”juosta” vedessä pystyasennossa. Juosta voidaan eri vauhdilla. Tunnilla tehdään myös jumppaliikkeitä paikallaan. Vesijuoksu sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille. Vesijuoksua suositellaan esimerkiksi nivelvaivaisille, pitkäaikaissairaille, niska- ja selkäkipuja poteville, kuntoutujille ja painonsa kanssa kamppaileville.

- **Voima- ja tasapainoryhmät ikäihmisille Tyykin seniorikuntosalissa** sisältää ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua, jossa hyödynnetään monipuolisesti kuntosalin laitteita ja välineistöä. Pääpaino on voimaharjoittelussa. Sisältää alku- ja loppuverryttelyn, jotka pääasiassa tehdään istuen. Harjoituksia eriytetään tarvittaessa ryhmäläisten kunnan mukaan sopiviksi. Tavoitteena parantaa jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä lisätä kotona pärjäämistä. Sopii hyvin ikäihmisille, joilla on heikentynyt toimintakyky ja tasapaino-ongelmia.

- **Voima- ja tasapainoryhmä Vesihelmen liikuntasalissa** on ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua, jossa tehdään erilaisia tasapainoratoja. Ryhmässä hyödynnetään erilaisia tasapainotyynyjä, palloja, mattoja, kuminauhoja, tarra- ja käsipainoja, kahvakuulia jne. Harjoituksia eriytetään tarvittaessa ryhmäläisten kunnan mukaan sopiviksi. Pääpaino on tasapainoharjoittelussa. Sisältää alku- ja loppuverryttelyn, jotka pääasiassa tehdään istuen. Tavoitteena parantaa jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä lisätä kotona pärjäämistä. Sopii hyvin ikäihmisille, joilla heikentynyt toimintakyky, tasapaino-ongelmia ja jotka ovat kaatuilleet.

- **Vetreät** on rauhallinen, kehoa huoltava tunti. Tunnilla tehdään pienellä pallolla tai kepillä liikkuvuutta parantavia harjoituksia. Venytellään lihaskireyksiä ja hoidetaan mm. rinta- ja kaularangan liikkuvuutta miellyttävästi pienillä palloilla, jotka samalla hierovat ja rentouttavat. Liikkeitä tehdään seisoen sekä lattiatasossa.