



LIIKUNTAPALVELUN RYHMIEN TUNTIKUVAUKSET AAKKOSJÄRJESTYKSESSÄ:

- **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.
- **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 pelaileet 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 kunnon mukaan sopiviksi. Henkilökohtainen avustaja mukaan. Tavoitteena parantaa kuntoa ja perusliikkumisen taitoja. Tunti pidetään Tyykihovin seniorikuntosalissa.
- **Lady-Hockey naisille** on rentoa luistelua ja pelailua, tavoitteena kunnon ylläpitäminen. Luistellaan omien taitojen mukaan, eikä tarvitse olla aiempaa pelaajataustaa. Mukaan tarvitset luistimien lisäksi kypärän ja mailan. Mikäli löytyy kyynänsuojat, polvisuojat ja hanskat, ovat ne pelkkää plussaa. Ilman niitäkin kyllä pärjät. 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 samba. 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 harrastejäätiekkoa 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.
- **Perusjumppa Vesihelmen liikuntasalissa** koostuu alkuverryttelystä, lihasvoimaharjoittelusta sekä loppuverryttelystä ja venyttelystä. Verryttelyssä voidaan käyttää askelsarjoja ja lihasvoimaharjoittelussa kehonpainon lisäksi myös käsipainoja tms. Sopii hyvin työikäisille ja ikäihmisille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- **Perusjumppa Matkussa** tunnit koostuvat perusjumppasta tanssilliseen jumppaan, kehonhuoltoa unohtamatta. Toisinaan käydään myös piiriin ja kierretään paikka kerrallaan eli kuntopiirikin kuuluu ohjelmistoon. Välineitä (painot, kuminauha, pilatespallo jne.) käytetään toiveiden mukaan joissakin ohjelmissa perusjumpan tehostajana.
- **Pehmolentopallo naisille** paloaseman liikuntasalissa. Pehmolentistä pelataan kimmoisalla, pehmeällä, lentopallon kokoisella vaahtomuovipallolla. Syöttäminen ja sormenpäilläkin kiinniotto on miellyttävä ja loukkaantumiseriski vähäinen. Sisäpelikengät ja juomapullo mukaan. Sopii harrastajille ja kuntoilijoille. Pelikokemusta ei vaadita, innostus palloiluun riittää. Taidot karttavat pelien myötä.
- **Senioritanssi** on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seurataksia, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritanssille tyypillistä on rentous, seurallisuus, helposti opittavat askeleet, mukaansa tempaava musiikki, jatkuvasti vaihtuva pari ja mies- ja naisroolin vähäinen painoarvo.
- **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.

- **Tehoryhmä** Tyykihovin 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 loppuverryttelystä. 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 loppuverryttelystä. 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 jumppassa 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 jumppasta, 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 tema, 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 liikuntosalissa** 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.