

Viikoittainen liikuntaohjelma syksy 2026

Valitse näistä ja lisää tähän omat kävelysi ja muu liikuntasi

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
			Kehon herättelyryhmä (jooga/fysiobalance) 8-9			
	Selkäjumppa ti 10-11 Kevätkumpu myös etänä		Kuntoklubi	Selkäjooga pe 10-11 Kevätkumpu myös etänä		
Miesten selkäjumppa 17.00-17.45 Kevätkumpu		Selkäjooga ke 16.30-17.30 vain etänä	Lihaskunto naisille 16.30-17.15 Linnunlaulu			
Selkäjumppa ma 18-19 Kevätkumpu myös etänä	Lämmittely 17.15-18 Kuntosali 18-19 Omenamäki					

Fysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesosen **Selkäjummat ja Selkäjoogat** ovat matalan kynnyksen tunteja ja vaihtoehtoisia liikkeitä näytetään aina. Tunnit sisältävät alkuverrytelyn helpoin liikkein, tasapainoharjoituksia, lihasten vahvistus- ja liikkuvuusharjoituksia, aktiivisia venytyksiä ja loppurentoutuksen. Lattialle ei tarvitse mennä, jos ei pysty. Liikkeet voi tehdä myös istuen tai seisten. Myös enemmän liikkuvat hyötyvät tunneista. Välillä on teemoja, esim. alaselkä, hengitys, jalkaterät, lonkat ym. Syyskaudella kokeilemme **Kehon herättelyryhmää** keskustassa Kuntoklubin tiloissa torstaisin. Ryhmä on tarkoitettu kaiken ikäisille, joogaa ja fysiobalancea vuorotellen ja siinä saa henkilökohtaista ohjausta.

Osaan tunneista on mahdollista osallistua joko salissa tai **etänä Zoomin kautta**, jolloin pitkä tai hankala matka ei ole esteenä. Tunneille liikuntapaikkaan ovat aina tervetulleita myös ne, jotka enimmäkseen jumppaavat etänä.

Tunnit sopivat miehille ja naisille - vanholle ja nuorille. Miehille on lisäksi aivan oma selkäjumpparyhmänsä kerran viikossa, jos mieluummin osallistuu siihen.

Joustojumppa/jooga on vuoden 2026 uutuus, joka sopii esim. vuorotyöläisille ja muille, jotka eivät voi sitoutua tiettyyn ajankohtaan viikossa. Saat osallistua kerran viikossa mihin tahansa Selkäjumppaan tai -joogaan salissa (ei siis etänä).

Lihaskunto naisille on vahvistavaa liikettä sisältävä tunti. Käytämme kevyttä kuminauhaa apuna useimmissa liikkeissä. Myös liikkuvuus lisääntyy, aktiiviset venytykset palauttavat lihakset ja rentoutuminen lopettaa tunnin.

Yhden kerran voi kokeilla ilmaiseksi. Ryhmiin on lukukausimaksu (kevät tai syksy) 65€, ei-jäseniltä 85€. Joustojumpan/joogan hinta 75€/95€. Kolmen ryhmäliikunnan maksu on 175€/205€.

Omenamäen **kuntosaliryhmä** on niille, jotka haluavat tehdä omatoimista lihaskuntoharjoittelua helppokäyttöisillä laitteilla. Salille tulee lähdeyksi, kun mukava ryhmä odottaa siellä. Hinta määräytyy ryhmän koon mukaan. Se on ollut 30-40€/kausi. Hintaan kuuluu nyt mahdollisuus osallistua vapaaehtoisvoimin ohjattuun **lämmittelyyn** viereisessä huoneessa ennen kuntosalia.

Ajoittain järjestämme myös **ulkoliikuntaa** kuten "Metsäjooga" tai "Luontokuntosali".

Lisätietoa mm. liikuntatiloista, maksamisesta ja ilmoittautumisohjeet saat kotisivuiltamme.