

Syksy 2025

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 1.9.-12.12.2025

(ei ohjausta 13.-17.10.)

Katso ohjattujen liikuntaryhmien kurssikuvaukset sivulta 2.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-to klo 12–13 tai espoo.fi/ohjattuliikunta Paljon tarjontaa myös ilman ennakoilmoittautumista.

Maksutonta live-jumppaa, jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi espoo.fi/omatoimiliikunta

KARAKALLIO, LAAKSOLAHTI JA VIHHERLAAKSO

Alueen liikuntapaikat:

Kuntokeskus Ole.Fit Viherlaakso, Viherlaaksontie 2

Laaksolahden monitoimitalo, Lähdepurontie 2

Laaksolahden urheilupuisto, Lähdepurontie 1

Lähterannan koulu, Lähdesuoni 4

Karakappeli, Karakalliontie 12

Karatalo, Kotkatie 4

Maanantai

Laaksolahden monitoimitalo

13.00–13.45 Tuolijumppa, ei ennakoilmoittautumista

Laaksolahden urheilupuisto, jalkapallohalli

14.15–15.00 Seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

Karatalo sali

9.00–9.55 Kehonhuolto senioreille

10.05–11.00 Kehonhuolto senioreille, ei ennakoilmoittautumista

Ole.Fit Viherlaakso

10.00-11.00 Kuntosali +68 / Kiertoharjoittelu +68

11.00-12.00 Kuntosali +68 / Kiertoharjoittelu +68

12.00-13.00 Kuntosali +68 / Kiertoharjoittelu +68

Tiistai

Karakappeli, Karakallio

12.00–12.45 Tuolijumppa, ei ennakoilmoittautumista

Laaksolahden urheilupuisto, kuntosali

11.00-12.00 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille, ei ohjaajaa, ei ennakoilmoittautumista

Keskiviikko

Laaksolahden urheilupuisto, kuntosali

10.30–11.30 Kuntosali tutuksi, ei ennakoilmoittautumista

Laaksolahden urheilupuisto, jalkapallohalli

12.30–13.15 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista
13.30–14.30 Senioripalloilu, ei ennakkoilmoittautumista

Lähterannan koulu, liikuntasali

17.00-18.00 Sovellettu selkäjumppa ilmoittautumiset milla.suomi@selkayhdistykset.fi

Torstai

Ole.Fit Viherlaakso

11.00-12.00 Kuntosali +75
12.00-13.00 Kuntosali +68 / Kiertoharjoittelu +68
13.00-14.00 Kuntosali +68 / Kiertoharjoittelu +68

Lähterannan koulu, liikuntasali

17.00-18.00 Sovellettu pilates ilmoittautumiset milla.suomi@selkayhdistykset.fi

Karakallion tekonurmi / Laaksoalahden urheilupuisto jalkapallohalli

Torstaisin klo 17.00-18.00 Sovellettu jalkapallo lapsille ja nuorille, Karakallion tekonurmi (1.11. asti)

Lauantaisin 11.00-12.00 Sovellettu jalkapallo lapsille ja nuorille, Laaksoalahden jalkapallohalli 1.11. alkaen ilmoittautumiset jimi.mikkola@kasiysi.fi

Perjantai

Laaksoalahden urheilupuisto, kuntosali

10.00-11.00 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille, ei ohjaajaa, ei ennakkoilmoittautumista

Kurssikuvaukset

Kuntosali +68 / Kiertoharjoittelu +68

Kuntosaliharjoittelu voidaan toteuttaa ohjattuna kuntosalituntina tai kiertoharjoittelumuotoisena harjoituksena liikunnanohjaajan opastuksella. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn. Kesto 55-60min.

Kuntosali +75

Kuntosalitunti on suunnattu 75-vuotta täyttäneille senioreille. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatun loppuverryttelyn. Tunti sopii myös aloittelijoille. Kesto 55–60 min.

Kuntosali tutuksi

Liikunnanohjaaja on opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita vapaaharjoittelun aikana. Ei ohjattua alkulämmittelyä eikä loppuverryttelyä. Kyseisenä vuonna vähintään 15 vuotta täyttävälle ja sitä vanhemmille. Osallistuminen rannekkeella tai uimahallin kertamaksulla. Kesto 30-60min.

Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille

Kuntosalin käyttö tapahtuu +68 sporttirannekkeella, yhteisellä senioreille suunnatulla kuntosalivuorolla. Tunnilla ei ole liikunnanohjaajaa. Kuntosaliopastukset tapahtuvat Kuntosali tutuksi -ryhmissä.

Kevyt seniorijumppa

Kevyttä perusjumppaa rauhallisella tahdilla senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, liikkuvuus-, tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia. Liikkeitä voidaan tehdä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppejä, kuminauhoja ja palloja. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 45 min.

Seniorijumppa

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, liikkuvuus-, tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia. Liikkeitä voidaan tehdä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppejä, kuminauhoja ja palloja. Tunti on tasoltaan keskiraskas. Kesto 45 min.

Kehonhuolto

Rauhallinen hyvänolon tunti, jossa kehoa huolletaan kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat avaavia ja rentouttavia. Harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta sekä tasapainoa, kehonhallintaa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään liikkeitä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten keppejä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45–55 min.

Tuolijumppa

Monipuolista sovellettua jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Harjoituksia voidaan tehdä myös seisten tuolin tukea hyödyntäen. Tunti sisältää liikkuvuutta ylläpitäviä, lihaksia vahvistavia ja tasapainoa haastavia liikkeitä. Ryhmä on suunnattu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Ryhmään voi osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 30–45 min.

Senioripalloilu

Matalan kynnyksen ohjattu palloilutunti senioreille. Tunnilla pelaillaan senioreille soveltaen pallopelejä, joihin on helppo tulla mukaan esim. sulkapallo, kävelysähly, pehmolentopallo. Tunti on tasoltaan keskiraskas. Kesto 60 min.