

Syksy 2025

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 1.9.-12.12.2025

(ei ohjausta 13.-17.10.)

Katso ohjattujen liikuntaryhmien kurssikuvaukset alta.

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

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

POHJOIS-ESPOO

Alueen liikuntapaikat:

Kalajärven palvelutori, Kalajärvi-sali, Ruskaniitty 4
Kalajärven kuntosali, Ruskaniitty 1

Maanantai

Kalajärven palvelutori, Kalajärvi-sali (Ruskatalo)

13.00–13.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Keskiviikko

Kalajärven kuntosali

12.00-13.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

13.15–14.10 Kiertoharjoittelu senioreille

Kalajärven palvelutori, Kalajärvi-sali (Ruskatalo)

14.30–15.15 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

LIIKUNTARYHMIEN KURSSIKUVAUKSET

Kiertoharjoittelu senioreille

Kiertoharjoittelussa kierretään liikunnanohjaajan valitsemat kuntosalilaitteet ja muut liikeharjoitteet määrättyssä järjestyksessä. Harjoittelu kohdistuu näin monipuolisesti koko vartaloon. Tunnilla on yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttelyt. Suositellaan tutustumaan kuntosalilaitteisiin etukäteen. Kesto 55-60min.

Voima ja tasapaino +75

Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla. Lihasvoiman kohentuessa mm. arjen askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, muistiin, vireyteen ja arjessa jaksamiseen.

Ryhmä on suunnattu sinulle, jos olet huomannut esimerkiksi:

- elämänpiirin kaventuneen
- haasteita arjen liikkumisessa
- toimintakykyä heikentyneen
- aloitekyvyn madaltuneen
- ulkona liikkumisen vähentyneen

Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Toimintaa toteutetaan myös yhteistyössä hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden kanssa. Kesto 60min.

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 keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45-55min.

Seniorijumppa

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45min.

Seniorijumppa +68 on suunnattu vain sporttirannekkeeseen oikeutetuille espoolaisille. Kesto 45min.