

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 ennakkoilmoittautumista.

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

TAPIOLA

Alueen liikuntapaikat:

Kuntosali Fressi 24 h Tapiola, Länsituuli 1

Laurea-ammattikorkeakoulu Otaniemi, Metsänpojankuja 3

Tapiolan urheilupuisto ja liikuntahalli, Urheilupuistontie 2

Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1 A 3.kerros

Tuulimäen liikuntahalli, väestönsuoja, Itätuulenkuja 9

Maanantai

Tapiolan urheilupuisto, Liikuntahalli, Palloilusali (koko sali)

9.15–10.00 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.15–11.00 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Tapiolan palvelukeskus

13–13.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Tiistai

Fressi 24h Tapiola

9.00-10.00 Kuntosali +68

10.10-11.10 Kuntosali +68

11.20-12.20 Kuntosali +75

Tapiolan palvelukeskus, liikuntasali

10.00–10.45 Tuolijumppa videolta, ei ennakkoilmoittautumista (16.12. asti)

Henkilökunta käynnistää videon.

Tuulimäen liikuntahalli, kuntosali

12.00–12.55 Sovellettu kuntosali viittomakielisille ja huonokuuloisille, yhteistyössä Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry

13.00-14.00 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille / ei ohjaajaa, ei ennakkoilmoittautumista

Laurea-ammattikorkeakoulu Otaniemi, kuntosali

16.00–16.55 HUR - Kuntosali erityisryhmille

17.00-17.55 HUR - Kuntosali erityisryhmille

Keskiviikko

Tuulimäen liikuntahalli, kuntosali

11.30–12.25 Kiertoharjoittelu senioreille

Laurea-ammattikorkeakoulu Otaniemi, kuntosali

17.00-18.00 Sovellettu Puntit pyörimään-kuntosaliryhmä erityisryhmille ilmoittautumiset
uudenmaancpyhdistys@outlook.com

Torstai

Fressi 24h Tapiola

9.00-10.00 Kuntosali +68

10.10–11.10 Kuntosali +68

11.20-12.20 Kuntosali +68

Tuulimäen liikuntahalli, telinevoimistelutila:

11.15-12.15 IkäMoto +68 senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Tuulimäen liikuntahalli, kuntosali

9.00–9.55 Kiertoharjoittelu senioreille

10.00-11.00 Kuntosali +68

Tapiolan urheilupuisto tekonurmikenttä 3, koko kenttä (4.9.–9.10.2025)

13.00–13.45 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Tapiolan urheilupuisto, liikuntahalli, palloilusali (koko sali)

13.00–13.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista (23.10.–11.12.2025)

14.00–15.00 Senioripalloilu, ei ennakkoilmoittautumista

Perjantai

Tapiolan urheilupuisto, liikuntahalli, palloilusali (koko sali):

10.00–10.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.00–11.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Tapiolan Palvelukeskus, liikuntasali+kuntosali:

9.45-10.45 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

11.00-12.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

13.30–14.15 Tuolijumppa ei ennakkoilmoittautumista

Tuulimäen liikuntahalli, kuntosali:

13.30–14.25 Kiertoharjoittelu senioreille

14.45–15.45 Kuntosali tutuksi ajanvarauksella

KURSSIKUVAUKSET

KUNTOSALIRYHMÄT

HUR - kuntosali erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelua HUR-ilmapainevastuslaitteilla liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Sisältää ohjatun alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn. Asiakkaan tulee kyetä toimimaan ja siirtymään laitteesta toiseen itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55 min.

Kiertoharjoittelu senioreille

Kiertoharjoittelussa kierretään liikunnanohjaajan valitsemat kuntosalilaitteet ja muut liikeharjoitteet määrättyssä järjestyksessä. Harjoittelu kohdistuu näin monipuolisesti koko kehoon. Tunnilla on yhteinen alkulämmittely ja loppuverryttely. Suositellaan tutustumaan kuntosalilaitteisiin etukäteen. Tunti on tasoltaan keskiraskas/raskas. Kesto 55 min.

Kuntosali +68

Kuntosalitunti senioreille, johon kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjattu loppuverryttely. Tunti sopii myös aloittelijoille. Kesto 55–60 min.

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 ajanvarauksella

Tarvitsetko opastusta kuntosalilaitteiden käytössä?

Voit varata ajan laiteopastukseen liikunnanohjaajan kanssa. Opastukseen otetaan maks. 5 asiakasta samaan aikaan.

Varaa aika liikuntaneuvonnasta, p. 09 81660800, palveluaika ma-to klo 12–13.

Asiakkaalla oltava voimassa oleva kuntosaliranneke tai maksettu kertakäynti.

Tapaaminen kuntosalilla.

Sovellettu kuntosali huonokuuloisille ja viittomakielisille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjattu loppuverryttely. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55 min.

Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille

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

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. Asiakkaan tulee kyetä toimimaan ja siirtymään laitteesta

toiseen itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Tunti on tasoltaan kevyt/keskiraskas. Kesto 60 min.

OHJATUT JUMPPATUNNIT

IkäMoto senioreille

Ikäihmisille monipuolista ja hauskaa tasapaino- ja koordinaatioharjoittelua, liikkuvuus- sekä voimaharjoitusta telinevoimistelusalissa. Tunti on suunniteltu niin, että jokainen pystyy tekemään omalla tasollaan. Tunti alkaa alkulämmittelyllä ja tasapainoharjoitteilla permannolla jatkuen telinesalin välineistöä hyödyntäen. Tunti on tasoltaan keskiraskas. Kesto 60 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.

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.

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.

Tuolijumppa videolta

Video-ohjauksena tulevaa 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 senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Ryhmään voi osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Talon henkilökunta käynnistää videon. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 30–45 min.

MUITA OHJATTUJA LIIKUNTATUNTEJA

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.

ULKOLIIKUNNAN KURSSIKUVAUKSET

Ulkojumppa senioreille

Perusjumppaa senioreille seisten. Tunti sisältää lämmittelyn, monipuolisia lihasvoima- ja tasapainoliikkeitä sekä loppuverritytelyä. Tunti on teholtaan keskiraskas. Kesto 45 min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.