

Kevät 2026

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 12.1.-8.5.2026

(ei ohjausta 16.-20.2., 3.-6.4. ja 1.5.)

Katso ohjattujen liikuntaryhmien kurssikuvaukset sivulta 3.

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

ESPOONLAHTI

Alueen liikuntapaikat:

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4
Espoonlahden urheilupuisto, Espoonlahdentie 2-4
Hybridiaarena Hype, Vanha Jorvaksentie 3 (Kivenlahti)
Kaupunkikeskus Lippulaivan kirjasto, Espoonlahdenkatu 8
Liikuntakeskus Fressi Espoonlahti, Espoonlahdenkuja 3
Soukan elä ja asu -seniorikeskus, Soukankaari 7
Storängens skola, Rehtorinkuja 4

Maanantai

Fressi Espoonlahti

9.30-10.30 Kuntosali +68

10.35-11.35 Kuntosali +68

12.00–12.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista, **FRESSI TV LIVE-tunti**

Lippulaivan kirjasto, Monitoimitila Salonki 3. krs

10.00–10.30 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.35–11.05 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

Soukan elä ja asu –seniorikeskus, ruokasali

10.00–10.45 Tuolijumppa videolta, ei ennakkoilmoittautumista

Henkilökunta käynnistää videon.

Espoonlahden uimahalli, HUR-kuntosali

12.30-13.25 Hur-kuntosali erityisryhmille

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1 (yläsali)

14.15-15.15 Kuntosali +68

Tiistai

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1 (yläsali)

9.00–9.55 Kiertoharjoittelu senioreille

10.00–10.55 Kiertoharjoittelu senioreille

11.15–12.10 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

16.00–16.55 Kuntosali kehitysvammaisille

Espoonlahden uimahalli, HUR-kuntosali

15.00-15.55 HUR-kuntosalikorttien luonti ajanvarauksella

Lippulaivan kirjasto, Monitoimitila Salonki 3. krs

13.30–14.15 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Hybridiarena Hype, iso sali

14.15–15.00 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista (ajalla 13.1.-31.3.)

Espoonlahden urheilupuisto, tekonurmi 2, koko kenttä

14.15–15.00 Ulkojumppa senioreille (ajalla 7.4.–5.5.)

Keskiviikko

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1 (yläsali)

10.30-11.30 Kuntosali +75

Soukan elä ja asu-seniorikeskus, ruokasali

10.30–11.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilm.

Soukan elä ja asu-seniorikeskus, kuntosali + jumppasali

12.00-13.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

13.15-14.15 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

Fressi Espoonlahti

9.30-10.30 Kuntosali +68

10.35-11.35 Kuntosali +75

12.00–12.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista **FRESSI TV LIVE-tunti**

Storängens skola (Rehtorinkujan yksikkö), liikuntasali

17.00-18.00 Sovellettu futsal, ilmoittautumiset kaj.jarvisalo@emy.fi

Torstai

Lippulaivan kirjasto, monitoimitila Salonki 3. krs

9.30–10.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.05–10.35 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

Hybridiarena Hype, iso sali

14.15–15.00 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1 (yläsali)

12.00–12.55 Kiertoharjoittelu senioreille

Perjantai

Fressi Espoonlahti

9.30-10.30 Kiertoharjoittelu senioreille

10.35-11.35 Kuntosali +68

12.00–12.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista, **FRESSI TV LIVE**

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1 (yläsali)

9.30–10.30 Kuntosali tutuksi

11.00-12.00 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille / ei ohjaajaa, ei ennakkoilmoittautumista

12.00-12.55 Kuntosali +68

13.00–13.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

Espoonlahden uimahalli, HUR-kuntosali

14.00-15.00 HUR-kuntosali tutuksi, ei ennakkoilmoittautumista

KURSSIKUVAUKSET

KUNTOSALIRYHMÄT

Avoin kuntosali erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa harjoittelussa, mutta harjoittelu toteutetaan itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Tunti ei sisällä yhteistä ohjattua alkulämmittelyä tai loppuverryttelyä. Tunnille ei tarvitse ilmoittautua. Kesto 55 min.

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.

HUR - kuntosali tutuksi, avoin kaikille HUR-kuntosalipalvelun käyttäjille

HUR-kuntosali on ilmanpainevastuksilla toimiva kuntosali, joka soveltuu erityisesti erityisryhmille. HUR-kuntosalin laitteet toimivat ohjelmakorteilla tai ilman. Korteja voi ostaa uimahallin kassalta, hinta 10,10 €. Ohjelmakortin tekemiseen varataan aika HUR-kuntosalikortin luontiin ma-to klo 12–13 p. 09 81660800.

Avoin HUR-kuntosali tutuksi tunnilla liikunnanohjaaja opastaa HUR-kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita. Ei ohjattua alkulämmittelyä eikä loppuverryttelyä. Osallistuminen rannekkeella tai uimahallin kertamaksulla. Ei ennakoilmoittautumista. Kesto 60 min.

HUR-kuntosalikorttien luonti ajanvarauksella

Varaa aika liikunnanohjaajan maksuttomaan tapaamiseen ma-to klo 12–13 p. 09 81660800. Liikunnanohjaaja laatii HUR-kuntosalikortin ja opastaa käyttöä. Järjestetään vain Espoonlahden uimahallin alasalissa. Oman HUR-kuntosalikortin voi ostaa Espoonlahden uimahallin kassalta, hinta 10,10 €. Opastukseen otetaan maksimissaan 5 asiakasta.

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.

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.

Kuntosali erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu ohjattu alkulämmittely sekä loppuverryttely. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun, mutta harjoittelu toteutetaan itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55min.

Kuntosali kehitysvammaisille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu ohjattu 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

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.

Kehonhuolto ja tasapaino

Rauhallisilla liikkeillä edistetään liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä. Liikkeitä voi soveltaa omalle kunnolle sopivaksi, sekä seisten että tuolia hyödyntäen. Sopii erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30 min.

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.

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.

Ulkojumppa senioreille

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