

Kevät 2026

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 12.1.-8.5.2026

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

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

KESKI-ESPOO

ESPOON KESKUS

Alueen liikuntapaikat:

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontori 3krs

EBK-Honka areena, jalkapallohalli, Kylävainiontie 2

Kaukalahden elä ja asu-seniorikeskus, Hansakartano 4

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinniitty 2

Kannusillanmäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4

Koulumestarin koulu, Muuralanpiha 3

Kuntokeskus Ole.Fit Espoo Suvelassa, Sokinsuonkuja 4

Lagstads skola, Espoonkatu 7

Lilla Karyll, Pappilantie 7

Maanantai

EBK Honka Arena

9.00–9.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.00–11.00 Senioripalloilu, ei ennakkoilmoittautumista

Espoon keskuksen palvelukeskus

12.15–13.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Keski-Espoon uimahalli, kuntosali

9.30–10.25 Kiertoharjoittelu senioreille

10.30–11.25 Kuntosali erityisryhmille

Lagstads skola

17.00-18.00 Sovellettu sulkapallo, lisätiedot virpi.guttorm@emy.fi

Tiistai

Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas

9.30–10.00 Vesijumppa erityisryhmille

10.05–10.35 Vesijumppa erityisryhmille

Espoon keskuksen palvelukeskus

12.00–12.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Keski-Espoon uimahalli, kuntosali

13.30-14.25 Kuntosali +68

14.30–15.30 Avoin kuntosali erityisryhmille

Koulumestarin koulu

17.00-18.00 Sovellettu sähly, lisätiedot kaj.jarvisalo@emy.fi

Keskiviikko**Kuntokeskus Ole.Fit Espoo**

9.00–9.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista.

10.00-11.00 Kuntosali +68

11.15–12.15 Kuntosali senioreille

Keski-Espoon uimahalli, kuntosali

12.00-13.00 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille, ei ohjaajaa, ei ennakkoilmoittautumista

Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas

17–17.45 Sovellettu uintiaika yli 12 vuotiaille, lisätiedot ilmoittautumiset@espoonkvtuki.fi

19–19.45 Sovellettu uintiaika yli 12 vuotiaille, lisätiedot ilmoittautumiset@espoonkvtuki.fi

Torstai**Espoon keskuksen palvelukeskus**

9.00–9.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.15–11.15 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

12.00-13.00 Voima ja tasapaino 75+, ei ennakkoilmoittautumista

Keski-Espoon urheilupuisto, tekonurmi 2

10.00–10.45 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista (9.4–7.5.)

Kaukalahden Elä ja asu –seniorikeskus, liikuntasali

10.10–10.55 Tuolijumppa videolta, ei ennakkoilmoittautumista

Talon henkilökunta käynnistää videon.

Keski-Espoon uimahalli

14.30–15.30 Kuntosali tutuksi, ei ennakkoilmoittautumista

Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas

13.00-13.30 Vesijumppa erityisryhmille

13.35–14.05 Vesijumppa +75

Kannusillanmäen liikuntahalli, kuntosali

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

Lagstads skola

19.00-20.00 Sovellettu jooga, lisätiedot ja ilmoittautumiset virpi.guttorm@emy.fi

Perjantai**Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

11.00–11.30 Vesijumppa erityisryhmille

Keski-Espoon uimahalli, kuntosali

12.30–13.25 Kuntosali erityisryhmille

13.30–14.25 Kiertoharjoittelu senioreille

Kuntokeskus Ole.Fit Espoo

10.00–10.55 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

11.15–12.15 Kuntosali +68

Lilla Karyll

14.00–14.45 Kimppakävely, ei ennakkoilmoittautumista, lisätiedot virpi.guttorm@emy.fi

Kannusillanmäen liikuntahalli, kuntosali

16.00–17.00 Sovellettu kuntosali, lisätiedot ja ilmoittautumiset virpi.guttorm@emy.fi

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.

Kiertoharjoittelu senioreille tai työikäisille

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 tai Kuntosali senioreille

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

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.

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.

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.

OHJATUT VESILIIKUNTATUNNIT

Vesijumppa erityisryhmille

Erityisryhmien vesijumppa on tasoltaan kevyt. Tunti sisältää matalan intensiteetin lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Kesto 30 min.

Sovellettu uintiaika

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Uintiaikaa suositellaan 12 vuotta täyttäneille. Oma avustaja tarvitaan. Huom. yksi avustaja per osallistuja. Ohjaajat antavat muun muassa vinkkejä erilaisten uintivälineiden käyttöön.

Uintiaika on omatoiminen. Sisään pääsy erityisryhmien uimarannekkeella tai +68 – rannekkeella. Uintiaika järjestetään vain Keski- Espoon uimahallin terapia-altaalla. Kesto 45 min. (huom. varoaika 15min loppuun)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: ilmoittautumiset@espoonkvtuki.fi

ULKOLIIKUNNAN KURSSIKUVAUKSET

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.